



3月のこんだてひょう

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん・こざかな・かいそう	いろいろのこい やさい	いろいろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・いも・さとう	あぶら	
1火	①メロンパン	③スパゲティミートソース ④きゃべつとブロッコリーのサラダ	③ぶたミンチ ひきわりだいず	②ぎゅうにゅう	③にんじん トマト ④ブロッコリー	③たまねぎ セロリー コーン グリンピース しょうが にんにく ④きゃべつ コーン	①パン ③スパゲティ	③あぶら	656 Kcal 26.3 g 915 kcal 34.2 g	
2水	①麦ごはん	③鶏ごぼう汁 ④もずく丼 ⑤焼きプリンタルト	③とりにく なまあげ ④ぶたミンチ ⑤たまご	②ぎゅうにゅう ④もずく	③④にんじん ④ピーマン	③ごぼう しめじ だいこん ふかねぎ ④たまねぎ コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう ⑤タルト	④あぶら ⑤なまクリーム	718 Kcal 24.6 g 874 kcal 29.9 g	
3木	①五目寿司	③すまし汁 ④菜の花のあえもの	①とりにく さつまあげ ④なまあげ	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ④なのはな	①きくらげ ごぼう ①③たけのこ ほししいたけ ③えのきたけ ④きゅうり きゃべつ	①こめ むぎ ①④さとう ③じゃがいも	④ごま あぶら	606 Kcal 21.9 g 746 kcal 26.7 g	
4金	①麦ごはん	③大根のそぼろ煮 ④わかめいため	③とりにく なまあげ うずらたまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすほし	③にんじん	③だいこん こんにやく たまねぎ しょうが	①こめ むぎ ③ざらめ でんぶ ④さとう	③④あぶら ④ごま	665 Kcal 25.1 g 843 kcal 31.0 g	
7月	①麦ごはん	③親子丼 ④れんこんいため	③とりにく たまご あぶらあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ほししいたけ たけのこ ④れんこん ひとこんにやく	①こめ むぎ ③でんぶ ③④さとう	④あぶら ごま	647 Kcal 26.8 g 817 kcal 33.1 g	
8火	①バーガーパン	③クリーム煮 ④魚フライ きゃべつ タルタルソース	③とりにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう ③なまクリーム	③にんじん	③たまねぎ しめじ ④きゃべつ	①パン ③じゃがいも	③④あぶら	687 Kcal 32.2 g 829 kcal 37.9 g	
9水	①ごはん	③みそけんちん汁 ④鯛の塩こうじ焼き ⑤塩昆布あえ	③ぶたにく とうふ あぶらあげ ④だい	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③にんじん	③ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ふかねぎ ⑤きゃべつ	①こめ ③じゃがいも	⑥ごま	614 Kcal 26.6 g 777 kcal 32.9 g	
10木	①ごはん	③肉じゃが ④五福なます	③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ ひとこんにやく ③④ほししいたけ ④ほしだいこん きくらげ きゅうり	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	611 Kcal 21.7 g 775 kcal 26.7 g	
11金	①救給カレー	③野菜スープ ④バナナ ⑤チーズ	③とりにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう ⑤チーズ	①③にんじん ③こまつな	①コーン しめじ ①③たまねぎ ③きゃべつ ④バナナ	①こめ ①③じゃがいも	①③あぶら	658 Kcal 21.8 g 876 kcal 25.8 g	
14月	①ごはん	③地元野菜のみそ汁 ④サイコロステーキ ⑤お祝いデザート(中のみ)	③なまあげ ④きゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう なましいたけ はくさい ふかねぎ ④たまねぎ	①こめ ③さといも ④さとう ⑤デザート (中のみ)	④あぶら	660 Kcal 25.5 g 937 kcal 32.3 g	
15火	①バターパン	③ABCスープ ④子持ちししゃもフライ(2匹) きゃべつ ソース	③とりにく	②ぎゅうにゅう ④ししゃも	③にんじん こまつな	③たまねぎ コーン ③④きゃべつ	①パン ③マカロニ ④こむぎこ パンこ	④あぶら	630 Kcal 26.0 g 卒業式	
16水	①ごはん	③みそ煮込み ④なます ⑤ふりかけ	③とりにく なまあげ うずらたまご	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④わかめ	④にんじん	③ほしだいこん こんにやく ごぼう ふかねぎ ④だいこん	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ⑥ごま	639 Kcal 21.3 g 811 kcal 26.1 g	
17木	①麦ごはん	③豚汁 ④カツオ腹皮ごぼうがらめ	③ぶたにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん こんにやく ふかねぎ ③④ごぼう	①こめ むぎ ③じゃがいも ④ざらめ	③④あぶら ④ごま	663 Kcal 29.8 g 837 kcal 36.8 g	
18金	①きびごはん	③ポークエッグカレー ④フレンチサラダ	③ぶたにく うずらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ にんにく しょうが ④きゃべつ きゅうり	①こめ もちぎび ③じゃがいも	③あぶら ④ドレッシング	658 Kcal 22.3 g 833 kcal 27.2 g	
22火	①食パン	③ラビオリスープ ④魚のマヨチーズ焼き ⑤ジャム	③とりにく ぶたにく あさり ④さわら	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③パセリ ③④にんじん	③きゃべつ ③④たまねぎ	①パン ③じゃがいも ⑤ジャム	③あぶら ④マヨネーズ	657 Kcal 29.4 g 820 kcal 36.4 g	
23水	①麦ごはん	③みそ汁 ④牛肉たけのこ丼 ⑤お祝いデザート(小のみ)	③なまあげ ④きゅうにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③にんじん ④はねぎ	③だいこん えのきたけ しめじ はくさい ふかねぎ ④たけのこ ごぼう ほししいたけ	①こめ むぎ ③さといも ④さとう ⑤デザート (小のみ)	④あぶら ごま	585 Kcal 20.6 g 841 kcal 26.5 g	
24木	①麦ごはん	③五目汁 ④さばのホイル焼き ⑤ごま酢あえ	③とりにく なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう ③⑤にほし	③④にんじん	③ごぼう だいこん こんにやく ふかねぎ ④もやし きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③あぶら ④ごま	卒業式 856 kcal 31.3 g	

※献立名の番号について・・・使用食品は、献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：1日③スパゲティミートソース・・・③ぶたミンチ ひきわりだいず ③にんじん トマト ③たまねぎ セロリー コーン
 グリンピース しょうが にんにく ③スパゲティ ③あぶら

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかがでしょうか。

※今月の地元産納入産品をお知らせします。

さといも、ごぼう、にんじん、きゃべつ、はくさい、ねぎ類を納入していただく予定です。地元の新鮮な野菜を知り、味わって食べましょう。

