



3月 こんだてひょう



平成30年度

日 曜	こんだて名	おもな材料						栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)
		【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのこ類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂		
1 金	なめし きゅうにゅう		ぎゅうにゅう	みずな だいごんのは		ごはん	ごま	677	28.5
	さわらのさいきょうやき	ひなまつり 献立	さわら みそ			さとう			
	なのはなとたまごのソテー		たまご ベーコン	なのはな にんじん	とうもろこし グリンピース たまねぎ		バター		
	すましじる ※さくらゼリー		かにふうみかまぼこ とうふ	みつば	ねぎ しいたけ さくらんぼ	ふ さとう			
4 月	かつどん (ごはん かつに)	受験生 応援献立	ふたにく たまご			たまねぎ	ごはん パンこ さとう あぶら	654	24.4
	ぎゅうにゅう ミルクココアのもと			ぎゅうにゅう			ミルクココアのもと		
	おつかあえ		かつおぶし	にんじん	だいごん きゅうり				
	みそじる かたぬきチーズ		あぶらあげ みそ	チーズ	にんじん キヤベツ ねぎ				
5 火	しよくパン ベアチョコレート きゅうにゅう			ぎゅうにゅう		しよくパン チョコクリーム		674	28.8
	ベーコンたまごやき		たまご ベーコン			さとう			
	チキントマトに		とりにく だいず	にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム にんにく		バター あぶら		
	ABCスープ		ベーコン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	あぶら		
6 水	ごはん おかかふりかけ きゅうにゅう	世界の料理 ベトナム	かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう のり		ごはん さとう	ごま	630	25.7
	しろみさかなのエスニックソースがけ		メルルーサ		にんにく ねぎ レモン	でんぷん さとう	ごまあぶら		
	みずなのサラダ ごまドレッシング			チーズ	にんじん みずな だいごん		ドレッシング		
	フォー		とりにく	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ はくさい しいたけ	フォー			
7 木	タンタンメン (ちゅうかめん タンタンメンスープ)		ふたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ	ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら	775	29.5
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	キントンパイ					さつまいも さとう こむぎこ	あぶら マーガリン		
	キャベツとわかめのあまぎあえ		かにふうみかまぼこ	わかめ	にんじん キヤベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
8 金	せきはん ごま油 きゅうにゅう	卒業お祝い献立		ぎゅうにゅう		せきはん	ごま	769	25.9
	エビフライ ソース		えび たまご			パンこ こむぎこ	あぶら		
	ブロッコリーサラダ シーザードレッシング				ブロッコリー にんじん カリフラワー		ドレッシング		
	かきたまじる おいしいケーキ		たまご	わかめ きゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ えのきたけ	こむぎこ さとう			
11 月	ごはん きゅうにゅう	境町の メイシャントン使用		ぎゅうにゅう		ごはん		665	24.9
	いかカツごまフライ ソース		いか			パンこ こむぎこ	あぶら ごま		
	メイシャントンのとんじる		ふたにく とうふ みそ	にんじん	だいごん ごぼう ねぎ	じゃがいも	あぶら		
	たくあん ※カットせとか				だいごん せとか	さとう			
12 火	キーマカレー (ナン キーマカレー)		とりにく ひよこめ	にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく	ナン	あぶら	726	31.6
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	クリスピーチキン		とりにく			こむぎこ	あぶら		
	ぎゅうにゅうデザート			ぎゅうにゅう	みかん おうとう	さとう			
13 水	ごはん きゅうにゅう	郷土料理の日 栃木		ぎゅうにゅう		ごはん		744	27.4
	ハンバーグたまねぎソース		とりにく		たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	バター		
	カニカマサラダ コーンクリームドレッシング		かにふうみかまぼこ		もやし きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	くだくさんずいとんじる		なると ふたにく	ほうれんそう にんじん	ねぎ しいたけ	ずいとん			
14 木	きつねうどん (ソフトめん きつねじる)		ふたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん		585	24.9
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	やさいかきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
15 金	ごはん さけふりかけ きゅうにゅう	境町特産 さし茶使用	さけ	ぎゅうにゅう		ごはん さとう	ごま	644	26.4
	とりにくのさしまちややき		とりにく		パセリ にんじん たまねぎ	パンこ			
	カラフルまめサラダ たまねぎドレッシング		ひよこめ レッドキドニー	チーズ	にんじん キヤベツ		ドレッシング		
	やさいスープ		ウイナー	パセリ さやいんげん にんじん	たまねぎ しめじ				
18 月	ごはん きゅうにゅう	森戸小 リクエストメニュー		ぎゅうにゅう		ごはん		638	24.7
	さばのみそに		さば みそ			さとう			
	もやしのナムル				にら にんじん もやし		ドレッシング		
	カレースープ		とりにく	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
19 火	きれめいりドッグパン きゅうにゅう	パンに好きなおかずを はさんで食べよう!		ぎゅうにゅう		コッペパン		732	25.4
	コロケ ソース				にんじん グリンピース とうもろこし	じゃがいも さとう	パンこ あぶら		
	たまごサラダ		たまご		パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし	マカロニ	ドレッシング		
	ナポリタンスパゲティ		ベーコン	チーズ	にんじん ビーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ さとう	あぶら		
20 水	ちゅうかどん (むぎごはん ちゅうかどんのぐ)		ふたにく うずらたまご いか	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しいたけ	むぎごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	699	26.0
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	にらまんじゅう (1, 2) きょうざのたれ		ふたにく	にら	キャベツ	もちこ	ごまあぶら		
	はるさめサラダ		ハム	にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ドレッシング		

実施回数14回

- 物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。
- この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルギー等使用食品のすべては記載しておりません。
- ※は給食センターで空容器、果物の皮を回収します。
- 15日に使用するお茶は、境町特産の「さし茶」です。
- 11日に使用する豚肉は、境町産のメイシャントンです。
- 今月使用する、きょうな、ごぼう、にんじん、ながねぎ、はくさい、は茨城県産を使用する予定です。

エネルギーとたんぱく質は
上段→小学校 中学年(3, 4年生)
下段→中学生の量になります。



※献立表は、壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。