



3月 こんだてひょう



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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			[1群] 肉・魚・たまご 豆・豆腐製品	[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	火	あげパン、ぎゅうにゅう ウインナーたまごまき ミネストローネ ヨーグルト	森戸小学校 リクエストメニュー	たまご ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	コッパパン さとう	あぶら	730	23.0
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのふんがほし ひじきのもの なめこのみそ		ほっけ さつまあげ だいご とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん にんじん	なめこ だいこん ながねぎ	ごはん さとう	あぶら	606	25.1
3	木	ごも(うどん (ソフトめん ごも(うどんじり) ぎゅうにゅう もちごめ(しだんご (2, 3) ロマネスコのサラダ フレンチドレッシング ひなあられ		ふたにく あぶらあげ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう たまご	ごまつな にんじん	しいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが	ソフトめん もちごめ パンこ	あぶら ドレッシング	697	27.5
4	金	せきはん パックごま(お ぎゅうにゅう メンチカツ ソース ごまつなとたまごのソテー すましじる ミルクレープ	卒業おめでとう 献立	ふたにく たまご はんぺん なると たまご	ぎゅうにゅう たまご	ごまつな にんじん にんじん みつば	せきはん ごま ごまごめ パンこ ながねぎ しいたけ もち	ごま あぶら あぶら	831	27.5	
7	月	ごはん コーヒーにゅう(いりりょう コーンシューマイ (2, 3) にくやさいいため わかめスープ		ふたにく とりにく ふたにく とうふ	コーヒーにゅう(いりりょう	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ キャベツ たまねぎ もやし ながねぎ えのきたけ	ごはん ごまごめ てんぷん	あぶら	608	20.4
8	火	アップルパン ぎゅうにゅう バーベキューチキン ポテト(とやさい)のサラダ シーザードレッシング コンソメスープ	世界の料理の日 オーストラリア	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう たまご	にんじん パセリ	たまねぎ りんご にんにく しょうが レモン えたまめ とうもろこし	アップルパン さとう	あぶら ドレッシング	700	28.6
9	水	ポークカレーライス (むぎごはん ポークカレー) ぎゅうにゅう ふくじんづつ ふるふるデザート		ふたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ りんご にんにく だいこん なす れんこん なたまめ みかん バインアップル	むぎごはん じゃがいも	あぶら	669	19.3
10	木	ジャージャーめん (ちゅうかめん ジャージャー(じり) ぎゅうにゅう じゃがバター(ちやきん (1, 2) だいこん(サラダ) ごまドレッシング		ふたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご	にんじん グリンピース	たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょうが	ちゅうかめん てんぷん	あぶら	688	28.3
11	金	ごはん ぎゅうにゅう しるみさ(なてん)から パックてんづつ きんぴらごぼろ かきたまスープ		ふたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう たまご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	ごぼろ ごまごめ さとう	あぶら	876	28.1
14	月	ごはん あしのり ぎゅうにゅう たれつぎ(くだんご (2, 3) キャベツのこまあえ いもたき	郷土料理の日 愛媛県	ふたにく とりにく たまご とりにく なまあげ	のり ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ ながねぎ	ごはん さとう てんぷん パンこ さとう さといも すいとん さとう	あぶら	642	21.7
15	火	ホットドック (きれめいりコッパパン フランクフルト パック(ケチャップ) ぎゅうにゅう アスパラガス(のソテー コーンチャウダー		フランクフルト	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん あかピーマン	きピーマン エリンギ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	コッパパン	あぶら	679	24.8
16	水	ごはん ぎゅうにゅう どりのからあげ ナムル ナムルドレッシング メイシヤントンのとんじり	境町で育ったメイシヤントンを使用	とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にんじん	しょうが だいこん ごぼろ ながねぎ	ごはん てんぷん さとう	あぶら ドレッシング あぶら	688	27.1
17	木	どりしお(うどん (ソフトめん どりしお(うどんじり) ぎゅうにゅう たこ(やき (2, 3) ソース フルーツあん(にん)とうふ		とりにく たこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	はくさい ながねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが みかん バインアップル もち	ソフトめん	あぶら	609	21.1
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さんま(やわらかに れんこん(サラダ) わふう(クリーム)ドレッシング さわかむ		さんま かに(ふう)みかまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが れんこん	ごはん さとう	あぶら ドレッシング	630	25.3
22	火	さし(ま)や(コッパパン) いちご(ジャム) ぎゅうにゅう ポテト(アップ)グラタン はな(やさい)の(サラダ) イタリアン(ドレッシング) アル(ファ)ベ(ット)ス(ープ)	境町特産の さし(ま)茶(使用)	ふたにく とりにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	ほう(れん)そう にんじん にんじん ほう(れん)そう	たま(ね)ぎ カリ(ア)ラ(ワ)ー たま(ね)ぎ とう(も)ろ(こ)し	コッ(パ)ン いち(ご)ジャ(ム)	あぶら ドレッシング	624	21.7
23	水	ごはん ぎゅうにゅう ハン(バー)グ(デ)ミ(グ)ラ(ス)ソ(ース)かけ コー(ン)サ(ラ)ダ コ(ーン)ク(リー)ミ(ード)レ(ス)シ(ョ)ウ か(ぶ)の(み)そ(じ)る		ふたにく とりにく あぶ(ら)あ(げ) とう(ふ) み(そ)	ぎゅうにゅう	にんじん	たま(ね)ぎ マ(ッ)シュ(ル)ーム とう(も)ろ(こ)し キャ(ベ)ツ き(ゅ)う(り)	ごはん さ(と)う パ(ん)こ	あぶ(ら) ドレ(ス)シ(ョ)ウ	711	24.7
							か(ぶ) な(が)ね(ぎ)			849	27.6

↑ 茨城産 たまご Weeek ↓

実施回数 16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。
- 16日(水)に使用する「メイシヤントン」、22日(火)に使用する「さし(ま)茶」は境町産です。
- 今月使用するかぶ、きゅうり、みずな、チンゲンサイ、ながねぎ、もやし、みつばは茨城県産を使用する予定です。

※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。貼ったまめくって見ることができます。

※献立表・給食だよりは、町ホームページに掲載しています。(http://www.town.sakai.ibaraki.jp)

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。