



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・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海産類	【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】 油脂類 油脂		
1	金	ごはん あじつきのり きゅうりゅう エビフライ ソース はなやさいサラダ シーザードレッシング くだくさんみそしる ひなあられ	えび たまご みそ あぶらあげ	きゅうりゅう のり わかめ	にんじん ごまつな	カリフラワー	ごはん パンこ ごむぎこ	あぶら トレッシング	677	25.3
4	月	カレーライス (ごはん ポークカレー) にゅうさんきんいんりょう オムレツ ふくじんづけ さくらゼリー	ふたにく たまご	にゅうさんきんいんりょう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	ごはん じゃがいも	あぶら	662	20.2
5	火	コロケバーガー (ゆめがおりバーガーパン コロケ ソース) ぎゅうりゅう れんこんとまめのサラダ コードレッシング コンソメスープ	ひよこまめ レッドキドニー まくら ベーコン	ぎゅうりゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース れんこん	バーガーパン じゃがいも パンこ	あぶら トレッシング	646	20.1
6	水	ごはん コーヒーにゅういんりょう どりにくしもん ナムル ナムルドレッシング みそしる もちクリームアイス	どりにく みそ あぶらあげ	コーヒーにゅういんりょう	にんじん	レモン ごまつな にんじん もやし	ごはん でんぷん さとう	あぶら トレッシング	775	23.9
7	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうりゅう シウマイ (2, 3) しょうゆ こんにやくサラダ ちゅうかトレッシング	ふたにく みそ ふたにく	ぎゅうりゅう	にんじん	たまねぎ もやし たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ しょうが	ソフトめん でんぷん	あぶら トレッシング	609	24.4
8	金	せきはん ごまお ぎゅうりゅう だしまきたまご きんぴらごぼろ けんちんじる プリン	あずき たまご さつまあげ	ぎゅうりゅう	にんじん	ごぼう えだまめ	もちごめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら	774	29.2
11	月	ごはん ぎゅうりゅう はるまき しょうゆ まめもやしのちゅうかあえ ちゅうかコンソープ	ふたにく ベーコン たまご	ぎゅうりゅう	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん ごむぎこ でんぷん はるまき	にまあぶら	648	22.3
12	火	さしませコッパパン いちごジャム ぎゅうりゅう ウインナーのマスタードマヨソース だいこんサラダ たまねぎトレッシング ミートポークトマトスープ	ソーセージ ふたにく とりにく	ぎゅうりゅう	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース だいこん	じゃがいも マヨネーズ トレッシング	あぶら	749	23.0
13	水	ごはん ぎゅうりゅう ハンバーグでりやきソース マカロニサラダ コールスロードレッシング メイシヤントンのとんじり	ふたにく とりにく ふたにく とうふ みそ	ぎゅうりゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり キヤベツ	ごはん さとう でんぷん パンこ	あぶら トレッシング	769	30.5
14	木	しっぽくうどん (ソフトめん しっぽくじる) ぎゅうりゅう やさいのかきあげ ほうれんそうのごまあえ	とりにく とうふ あぶらあげ なた ふたにく とうふ	ぎゅうりゅう	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう	ソフトめん でんぷん ごむぎこ	あぶら ごま	621	26.6
15	金	ごはん なのはなぶりかけ ぎゅうりゅう どりにくのさいきょうやき ひじき すましじる	かつおぶし とりにく みそ さつまあげ だいず いか すりみ	ぎゅうりゅう のり	なばな にんじん にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	ごま あぶら	759	32.2
18	月	ごはん ぎゅうりゅう チンジャオロース ごぼうサラダ ごまドレッシング わかめスープ プリンタルト	ふたにく とりにく なたと たまご	ぎゅうりゅう	にんじん	たまねぎ しめじ かいせき しょうが ごぼう きゅうり ねぎ たまねぎ しいたけ	ごはん あぶら トレッシング	759	26.9	
19	火	キーマカレー (ナン キーマカレー) ぎゅうりゅう ホタテクリームフライ ソース ポテトサラダ	ふたにく ひよこまめ レッドキドニー ほたて かまぼこ たまご	ぎゅうりゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく ぎゅうりゅう なまクリーム	ナン パンこ ごむぎこ	あぶら トレッシング	788	26.7
21	木	きつねじる (ソフトめん きつねじる) ぎゅうりゅう あげきょうざ (2, 3) フルーツしらたまあえ	ふたにく あぶらあげ かまぼこ とりにく ふたにく	ぎゅうりゅう	にんじん	ねぎ しいたけ キヤベツ にんにく しょうが	ソフトめん ごむぎこ あぶら ごまあぶら	614	28.9	

茨城をたべよう Week

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。
- 12日に使用する「さしませ」、13日に使用する「メイシヤントン」は境町産です。
- 今月使用する、だいこん、にんじん、ねぎ、もやし、れんこん、ピーマン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。貼ったままめくって見るができます。

※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。