



3月 こんだてひょう



日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう				えいようか		
			【1くん】 にく さかな たまご まめ まめせいひん	【2くん】 ぎゅうじゅう じゅうせいひん ごぼう かいせいのい	【3くん】 りょう おうしよ やさい	【4くん】 そのたのやさい きのこ いろいろのもの	【5くん】 こるい いちねい さとう	【6くん】 しゅじつるい ゆし	エネルギー (kcal)
2	月	ごはん ぎゅうじゅう けいちゃん ごもくあつやきたまご えびだんごじる 郷土料理の日 岐阜県	とりにく みそ たまご とうふ えび すりみ	ぎゅうじゅう	にら にんじん にんじん ほうれんそう にんじん みつば	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが しいたけ しいたけ	ごはん さとう あぶら さとう さとう でんぷん	681 842	30.2 35.9
3	火	ゆめかおりコッパパン ぎゅうじゅう ナポリタンスパゲティ ひなまつり献立 フルーツのなまクリームあえ カラフルやさいスープ ひなあられ	ベーコン のり	ぎゅうじゅう チーズ なまクリーム	にんじん ビーマン ほうれんそう にんじん クリンピース	たまねぎ マッシュルーム にんにく みかん バイナップル もも たまねぎ とうもろこし しめじ	ゆめかおりコッパパン スパゲティ さとう あぶら さとう もちごめ さとう あぶら	821 998	21.4 25.4
4	水	たまごカレーライス (むぎごはん たまごカレー) ぎゅうじゅう コーンポルフライ (2, 3) こんにゃくサラダ かんきつドレッシング	ふたにく うずらたまご	ぎゅうじゅう ぎゅうじゅう わかめ くきわかめ こんぶ	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく りんご とうもろこし たまねぎ キャベツ	むぎごはん じゃがいも あぶら パター パンこ こむぎご あぶら パター ドレッシング	766 936	22.2 25.9
5	木	ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる) ぎゅうじゅう かにしゅうまい (2, 3) はなやさいサラダ たまねぎドレッシング	ふたにく みそ すりみ ふたにく かに たまご	ぎゅうじゅう	にんじん ブロccoli にんじん	たまねぎ たけのこ もやし ながねぎ しょうが たまねぎ カリフラワー	ソフトめん でんぷん あぶら こむぎご でんぷん さとう ドレッシング	604 798	24.9 31.6
6	金	ごはん コーヒーにゅういんりょう とりにくさしまちやんごやき ナムル ナムルドレッシング わかめスープ レモンタルト 猿島小学校 リクエストメニュー 境町特産 さしま茶使用	とりにく たまご	コーヒーにゅういんりょう	にんじん あかピーマン パセリ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし たまねぎ ながねぎ しいたけ レモン	ごはん パンこ ドレッシング こむぎご さとう	704 867	24.2 30.1
9	月	せきはん ごまお じゅうさんきんいんりょう エビフライ ソース なのはなとたまごのソテー すましじる さくらゼリー 卒業 卒業お祝い献立	えび たまご たまご ベーコン かまぼこ	じゅうさんきんいんりょう	なのはな こまつな にんじん クリンピース にんじん こねぎ	たまねぎ とうもろこし ながねぎ さくらんぼ レモン	せきはん ごま パンこ こむぎご でんぷん あぶら でんぷん パター ふ さとう	652 740	26.8 29.7
10	火	しょくパン いちごジャム ぎゅうじゅう ベーコンポチバーグ たいこんサラダ わふうドレッシング コンソメスープ	とりにく だいたず ベーコン まくろ ソーセージ	ぎゅうじゅう	にんじん みずな にんじん	たまねぎ だいたこん キャベツ たまねぎ	しょくパン いちごジャム じゃがいも パンこ でんぷん あぶら ドレッシング あぶら	578 692	20.5 23.9
11	水	ごはん ぎゅうじゅう とりにくのレモンに まめとコーンのサラダ コーンドレッシング みそじる 境町産の米粉を使用	とりにく あかいんげん ひよこまめ あおえんどう みそ	ぎゅうじゅう	ブロccoli にんじん にんじん	レモン とうもろこし たまねぎ えのきたけ ながねぎ	ごはん さとう でんぷん こめ あぶら ドレッシング	675 836	23.4 27.9
12	木	ごもくうどん (ソフトめん ごもくじる) ぎゅうじゅう にくづめいなり ほうれんそうのごまあえ 境町で育った メイシヤントンを使用	ふたにく かまぼこ あぶらあげ とりにく あぶらあげ ふたにく すりみ	ぎゅうじゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	ながねぎ しいたけ たまねぎ もやし	ソフトめん でんぷん さとう ごま	588 738	24.2 28.6
13	金	ごはん ぎゅうじゅう はるまき しょうゆ メイシヤントンのそぼろあかかけ豆腐 ワンタンスープ 境町産の米粉を使用	ふたにく だいたず ふたにく やき豆腐 なると ふたにく たまご	ぎゅうじゅう	にんじん にんじん こねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たまねぎ しいたけ しいたけ ながねぎ たまねぎ しょうが	ごはん はるまき でんぷん さとう こむぎご さとう こむぎご でんぷん ごま ごまあぶら	667 810	22.9 26.7
16	月	ごはん ぎゅうじゅう フリフリチキン ハワイアンマカロニサラダ ロングライススープ しおパンラッパフル 世界の料理の日 ハワイ	とりにく とりにく なると たまご	ぎゅうじゅう	にんじん クリンピース チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが バイナップル とうもろこし ながねぎ	ごはん でんぷん さとう マカロニ さとう マヨネーズ ドレッシング はるまき さとう こむぎご あぶら	791 954	31.4 36.3
17	火	てりやきバーガー (バーガーパン てりやきハンバーグ) ぎゅうじゅう キャベツとコーンのサラダ シーザードレッシング ポルチキービーズスープ	とりにく ふたにく だいたず ソーセージ あかいんげん だいたず	ぎゅうじゅう	にんじん あかピーマン にんじん セロリー パセリ トマト	たまねぎ たまねぎ にんにく	バーガーパン パンこ さとう バター じゃがいも さとう ドレッシング	694 872	27.1 33.4
18	水	ごはん ぎゅうじゅう さわらのさいきょうやき にくじゃが わかたけじる 実施回数 15回	さわら みそ ふたにく かにふうみかまぼこ	ぎゅうじゅう	にんじん いんげんまめ にんじん こねぎ	たまねぎ たまねぎ のり たまねぎ しいたけ ながねぎ	ごはん さとう じゃがいも さとう あぶら	664 819	28.7 34.0
19	木	チャイナうどん (ソフトめん チャイナじる) ぎゅうじゅう きょうざ (2, 3) にらともやしちゅうかあえ	ふたにく なると ふたにく とりにく だいたず たまご	ぎゅうじゅう	にら にら にんじん	めんま とうもろこし ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんにく もやし	ソフトめん あぶら こむぎご でんぷん ごまあぶら あぶら ドレッシング	581 772	22.4 28.3
23	月	ごはん さけふりかけ ぎゅうじゅう にくだんご (2, 3) なめたけあえ みそじる	さけ だいたず とりにく ふたにく だいたず たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ ながねぎ	ごはん さとう パンこ でんぷん さとう さとう	632 814	22.7 28.0

- 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す。
- 6日に使用する「さしま茶」、11日に使用する「米粉」、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、もやし、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、ピーマン、セロリー、だいたず、みつば、ながねぎ、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。