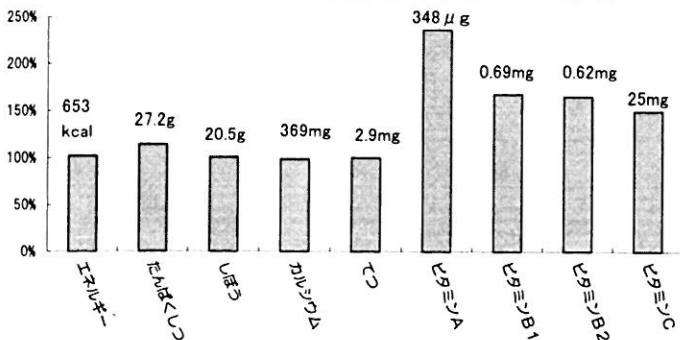


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう
1 水	ひなまつり献立 ちらしずし かきたまじる ハタハタのからあげ おひたし さんしょくゼリー ぎょうにゅう	ちらし寿司の素 鶏卵・玉ねぎ・人参	660	13 月	ごはん にやっこ はるさめのごもくいため たこやき ぎょうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・しいたけ 人参・みつ葉・砂糖 酒・しょうゆ・削り節	739
		青ねぎ・しょうゆ・でん粉・削り節 ハタハタ(2コ)・でん粉・菜種油	25			豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・生姜 砂糖・酒・しょうゆ・菜種油	29
		白菜・ほうれん草・花かつお 砂糖・しょうゆ 三色ゼリー(1コ)	17			たこ焼き(2コ)・菜種油・青のり たこ焼きソース	24
2 木	パン かぼちゃポターージュ ていやきハンバーグ ポイルキャベツ ぎょうにゅう	かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ・人参 パセリ・牛乳・生クリーム・チーズ ポターージュの素・鶏がらスープ	669	14 火	げんりょうパン わかめうどん ツナサラダ いよかん ぎょうにゅう	うどん・わかめ・焼きかまぼこ 油あげ・人参・青ねぎ だし昆布・削り節・しょうゆ・みりん ツナ・キャベツ・コーン	592
		塩・こしょう・菜種油・クルトン ハンバーグ(1コ)・菜種油・砂糖 しょうゆ・みりん・でん粉 キャベツ・ウスターソース	26			きゅうり・塩・こしょう・マヨネーズ いよかん(1/4コ)	26
			24				22
3 金	ごはん どぼろに しょうゆマヨネーズあえ はんなんのりのつくだに ぎょうにゅう	合挽き肉・じゃがいも・玉ねぎ 平天・グリーンピース・砂糖 しょうゆ・菜種油	657	15 水	卒業献立 ごはん(げんりょう) みどしる どんかつ ポイルキャベツ ケーキ ぎょうにゅう	豆腐・油あげ・大根 人参・わかめ・青ねぎ みそ・削り節	689
		焼き豚・ほうれん草・春雨 きゅうり・人参・しょうゆ 菜種油・マヨネーズ	24			豚ヒレ肉(1コ)・小麦粉・パン粉 塩・こしょう・菜種油 キャベツ・ウスターソース ケーキ(1コ)	29
		阪南市産のり・削り節・砂糖 みりん・酒・しょうゆ	17				22
6 月	ごはん さつまじる まぐろのかくに りんご ぎょうにゅう	さつまいも・油あげ・突きこんにやく 人参・ごぼう・もやし 青ねぎ・みそ・削り節	596	17 金	ごはん にくだんごのスーフ ぎょうにくと だいごのもの じゃこのいりに ぎょうにゅう	肉団子・玉ねぎ・白菜・人参 しいたけ・青ねぎ・しょうゆ 塩・こしょう・鶏がらスープ 牛肉・大豆・切り高野・人参	665
		まぐろ角切り・生姜・砂糖 しょうゆ・みりん・酒 りんご(1/8コ)	28			糸こんにやく・さやいんげん 砂糖・しょうゆ・削り節・菜種油 ちりめんじゃこ・白ごま・砂糖・みりん 漬酒・しょうゆ・サラダ油	28
			11				22
7 火	げんりょうパン しょうゆラーメン あげシューマイ ナムル ぎょうにゅう	中華めん・焼き豚・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ・生姜 鶏がらスープ・豚骨スープ・しょうゆ ごま油・でん粉・塩・こしょう	611	21 火	パン クリームシチュー エスカベージュ デコボン マーシャルピーンス ぎょうにゅう	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 しめじ・パセリ・小麦粉・マーガリン 牛乳・チーズ・コンソメの素	679
		シューマイ(2コ)・小麦粉・菜種油 小松菜・大豆もやし・白ごま 砂糖・米酢・しょうゆ・ごま油	23			鱈角切り・小麦粉・菜種油・玉ねぎ セロリ・人参・ピーマン・オリーブ油 米酢・砂糖・しょうゆ・塩・こしょう デコボン(1/4コ)	27
			24			マーシャルピーンス(1コ)	27
8 水	ごはん ニラガンバイス かしわのていにかい さそうらだ ぎょうにゅう	豚肉・じゃがいも・キャベツ 玉ねぎ・しょうが・パセリ・塩 こしょう・菜種油・コンソメの素	647	22 水	ごはん ごおいどうふのふくめに ちくさあえ ぶどうゼリー ぎょうにゅう	切り高野・焼きかまぼこ・人参 里芋・しいたけ・さやいんげん 削り節・砂糖・みりん・しょうゆ いか・油あげ・キャベツ	615
		鶏もも肉・生姜・砂糖・みりん しょうゆ・酒・でん粉 海藻ミックス・キャベツ・人参 和風ドレッシング	30			人参・もやし・砂糖 米酢・しょうゆ・ごま油 プチぶどうゼリー(1コ)	27
			17				15
9 木	パン コーンスーフ じゃがいものチーズやき だいごの くろざとうかけ ぎょうにゅう	鶏肉・ひよこ豆・コーン キャベツ・玉ねぎ・人参 パセリ・鶏がらスープ・コンソメの素 塩・こしょう	619	23 木	げんりょうパン ミートスパゲティ ささみのちゅうかサラダ キャンティチーズ ぎょうにゅう	合挽き肉・スパゲティ・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマト水煮 トマトピューレ・トマトケチャップ・ウスターソース・塩 赤ワイン・サラダ油・菜種油・こしょう	649
		じゃがいも・ベーコン・チーズ 菜種油	30			ささみチヤンク・ほうれん草・人参 もやし・きゅうり・サラダ油・米酢 しょうゆ・酒・ごま油	31
		炒り大豆・黒砂糖・きなこ	24			キャンティチーズ(1コ)	21
10 金	カレーライス イタリアンサラダ ぶくじんづけ ぎょうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン・りんごピューレ カレーウ・トマトケチャップ・ウスターソース・菜種油	693	1日(水) ハタハタのから揚げ	主に日本海側で食べられている魚で 秋田県の県魚です。 「しょつつる」と呼ばれる魚醬にも加工され 魚卵は「プリコ」と呼ばれています。		
		鶏がらスープ・しょうゆ・塩・こしょう えび・ベーコン・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・赤ピーマン・塩・こしょう イタリアンドレッシング	25				
		福神漬け	21				

3月平均栄養所要量(中学年を100とする)



私の名前は『クッキー』、6年生が考えてくれた献立の日に登場します。アイデアいっぱいの給食をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。

1日(水) ハタハタのから揚げ

主に日本海側で食べられている魚で秋田県の県魚です。「しょつつる」と呼ばれる魚醬にも加工され魚卵は「プリコ」と呼ばれています。



3日(金)阪南のりの佃煮

のりは、海の中の栄養成分が詰まった食べ物です。特にビタミンAやビタミンC、鉄やカルシウムなどの無機質、食物繊維が豊富に含まれていて、生活習慣病を予防する食品の一つとして見直されています。



8日(水)フィリピン料理

フィリピン共和国は東南アジアの国で首都はマニラです。セブ島やボラカイ島はリゾート地として有名です。南国フルーツが豊富で、フルーツの王様「ドリアン」や「マンゴー」が収穫されます。

