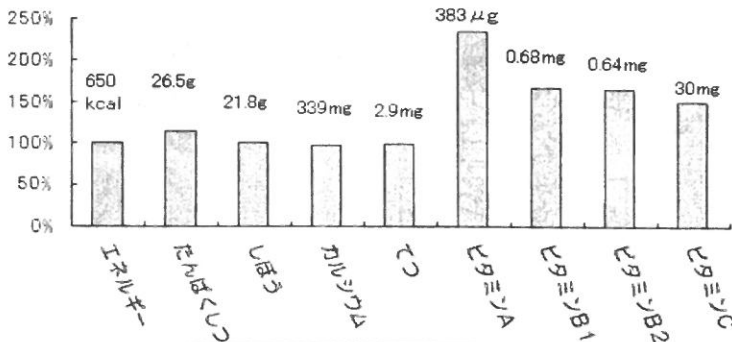
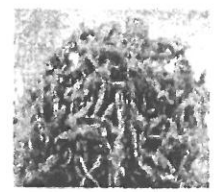


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼり	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼり
2月	ひなまつり献立 ちらしずし(けんりょう) すましじる さわらのていやく ごまあえ さんしょくせりー ぎょうにゅう	ちらし寿司の素・きざみのり	658 30 17	木	ハイジのしろパン(けんりょう) しょうゆラーメン あげぎョーザ いよかん ぎょうにゅう	(冷)中華めん・焼き豚・玉ねぎ 人参・もやし・青ねぎ・生姜 鶏がらスープ・豚骨スープ・醤油 でん粉・塩・こしょう (冷)ぎョーザ(2コ)・菜種油 いよかん(1/4コ)	611 22 23
		焼き麩・わかめ・焼きかまぼこ 大根・人参・白菜・えのきたけ 青ねぎ・削り節・醤油 (冷)鶏切身(1コ)・菜種油・砂糖 醤油・みりん 白菜・ほうれん草・白ごま・砂糖・醤油 (冷)三色ゼリー(1コ)					
		(冷)ミートボール・じゃがいも・玉ねぎ しめじ・人参・グリーンピース・ハヤシルウ 生クリーム・塩・こしょう ボンレスハム・ブロッコリー イタリアンドレッシング ごぼう・でん粉・菜種油・砂糖 米酢・醤油					
3月	パン ミートボールシチュー ハムとブロッコリーのサラダ かりかりごぼう ぎょうにゅう	黒砂糖 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・人参 セロリ・パセリ・鶏がらスープ コンソメの素・塩・こしょう たらこ・じゃがいも・チーズ マヨネーズ・菜種油 焼き豚・キャベツ・きゅうり 人参・白ごま・砂糖・醤油・米酢	655 24 29	火	ごはん さつまいも いわしのうめ ブロッコリー ぎょうにゅう	豚肉・さつまいも・(冷)油あげ こんにやく・ごぼう・もやし・人参 青ねぎ・みそ・削り節 (冷)いわし(1コ)・梅干し・生姜 砂糖・醤油・酒 ブロッコリー・マヨネーズ	698 30 22
		凍り豆腐・かまぼこ・しいたけ (冷)里芋・人参・(冷)いんげん けずり節・砂糖・醤油・みりん 芽びじき・(冷)油あげ・人参 菜種油・砂糖・醤油 いちご(2コ)					
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
4月	ごはん(20かけんりょう) わかめうどん とくにのからあげ ツナサラダ ぎょうにゅう	鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)	698 30 27	水	ピピンパ わかめスープ フチトマト ぎょうにゅう	牛肉・こんにやく・人参・大豆もやし ほうれん草・にんにく・青ねぎ 白ごま・砂糖・醤油・酒・ごま油 塩・こしょう 焼き豚・わかめ・玉ねぎ 人参・もやし・チンゲン菜 鶏がらスープ・醤油 プチトマト(2コ)	564 23 16
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
5月	ごはん こおろぎのふくめ ひじきのために いちご ぎょうにゅう	鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)	602 24 15	金	パン やさいのクリームに フランクフルト キャベツのカレー/ソテー ぎょうにゅう	鶏肉・玉ねぎ・かぼちゃ じゃがいも・人参・マッシュルーム (冷)グリーンピース・マーガリン・小麦粉 牛乳・生クリーム・コンソメの素 フランクフルト(1コ)・菜種油 キャベツ・カレー粉・サラダ油 塩・こしょう	646 27 25
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
9月	ごはん たまごスープ はるさめのごもくいため たごやき こくもつふりかけ ぎょうにゅう	鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)	669 24 21	月	ごはん にやっこ ちくわのいそべあげ おひたし いかなごのくぎ ぎょうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・しいたけ 人参・みつ葉・削り節 砂糖・醤油・酒 焼きちくわ(1/2コ)・青のり 小麦粉・塩・菜種油 ほうれん草・キャベツ・花かつお 砂糖・醤油 いかなごの釘煮	697 31 20
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
10月	パン クリームスープ ハンバーグ コーンソテー マーシャルピーンズ ぎょうにゅう	鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)	744 27 32	火	ごはん みぞしる じゃがいものあげに デコボン ぎょうにゅう	木綿豆腐・(冷)油あげ・大根 人参・わかめ・青ねぎ 削り節・みそ 牛肉・じゃがいも・平天 (冷)いんげん・砂糖 醤油・菜種油 デコボン(1/4コ)	621 23 16
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
11月	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ぶくしん汁 ぎょうにゅう	鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)	675 26 19	水	新献立 いかなごの釘煮(20日) 毎年2月下旬から約1ヵ月間行われる イカナゴ漁、大阪湾の春の風物詩として 有名です。 体長3~4センチほどのイカナゴの 稚魚を醤油、ざらめ、水飴、生姜で煮 た姿が、茶色くて折れ曲がっており、 「さびた釘」に見えることから「釘煮」 と呼ばれるようになりました。		
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					
		鶏肉・人参・鶏がらスープ・醤油・でん粉 豚肉・春雨・ニラ・人参 たけのこ・青ねぎ・しょうが 菜種油・砂糖・醤油・酒 (冷)たご焼き(2コ)・菜種油 青のり・たご焼きソース 穀物ふりかけ(1コ)					

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。



好評献立「かりかりごぼう」を作ってみませんか?

- (材料)
ごぼう…1本 かたくり粉…大さじ2 油…適量
しょうゆ…大さじ2 砂糖…大さじ2 酢…大さじ1
(作り方)
1. ごぼうは土を洗い落とし、皮をむく。
5mmの輪切りにする。
2. ごぼうにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。(約4分)
3. ボウルにしょうゆ、砂糖、酢を入れてまぜる。
4. 揚げたてのごぼうを3に入れ、手早くまぜる。