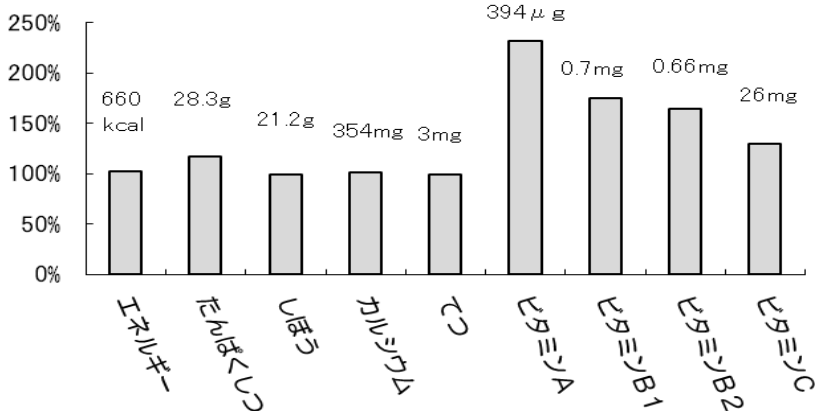


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
3月	○ひなまつり献立○ ちらしずし すましじる ぎゅうにくと だいずのもの さんしょくゼリー ぎゅうにゅう	ちらし寿司の素・のり・錦糸卵 焼き麩・わかめ・かまぼこ	695	12水	トリニータどん けんちんじる ヨーグルト ぎゅうにゅう	鶏肉・ニラ・にんにく・生姜 小麦粉・でん粉・菜種油	756
		人参・大根・えのきたけ 青ねぎ・削り節・昆布・醤油	27			砂糖・みりん・醤油 コチュジャン・ごま油	31
		牛肉・切り高野・大豆・人参 たけのこ・糸こんにゃく いんげん・削り節・砂糖・醤油	19			木綿豆腐・油あげ・こんにゃく もやし・人参・里芋・大根 青ねぎ・醤油・清酒・削り節	26
4火	カレーパン ポトフ プチトマト あしのこざかな ぎゅうにゅう	合挽き肉・玉ねぎ・ピーマン カレー粉・カレールウ	634	13木	パン コーンポタージュ にこみハンバーグ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	ベーコン・コーン・さつまいも 玉ねぎ人参・パセリ・牛乳	668
		トマトチャップ・ウスターソース・菜種油 ソーセージ・じゃが芋・かぶ	30			生クリーム・チーズ・ポタージュの素 コンソメ・クルトン・塩	29
		キャベツ・セロリ・玉ねぎ 人参・鶏がらスープ・醤油	23			ハンバーグ(1コ)・砂糖 ウスターソース・トマトチャップ・でん粉 キャベツ・ウスターソース	25
5水	ごはん はくさいとベーコンの みそスープ とりにくのおすに ほうれんそうと フロッコリーのごまあえ ぎゅうにゅう	白菜・ベーコン・玉ねぎ 人参・パセリ・鶏がらスープ	593	14金	ごはん にやっこ きりぼしだいこんのもの いちご ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・人参 みつ葉・しいたけ・削り節	636
		みそ・コンソメ 鶏もも肉・人参・にんにく	30			砂糖・醤油・清酒 切り干し大根・油揚げ	27
		生姜・砂糖・米酢・醤油・味醂 ほうれん草・フロッコリー	14			ちくわ・グリーンピース・砂糖 削り節・醤油	18
6木	うずまきパン メキシカンスープ タラのフライ りんご ぎゅうにゅう	鶏肉・ひよこ豆・じゃが芋 アボカド・玉ねぎ・セロリ	602	17月	○ぞつぎょう献立○ カツカレー(げんりょう) かいそうサラダ ケーキ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・ノン・グリーンピース・醤油	863
		人参・にんにく・パセリ トマト水煮・パプリカ・クミン	31			りんごジュレ・カレー・チャップ ウスターソース・鶏がらスープ・菜種油	30
		鶏がらスープ・コンソメ タラ切身(1コ)・小麦粉 パン粉・塩・こしょう・菜種油	18			豚肉(1コ)・パン粉・小麦粉 ささみ・海藻・きゅうり コーン・和風ドレッシング	36
7金	ごはん たまごスープ はるさめのごもくいため たこやき ぎゅうにゅう	鶏卵・ほうれん草・玉ねぎ 人参・鶏がらスープ・醤油	652	19水	ごはん マーボー豆腐 おこのみあげ おひたし ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・人参 生姜・たけのこ・青ねぎ	634
		でん粉・塩・こしょう 豚肉・ニラ・春雨・人参	23			しいたけ・みそ・砂糖 鶏がらスープ・でん粉	24
		たけのこ生姜・青ねぎ・砂糖 醤油・菜種油・清酒	20			魚すりみ・玉ねぎ・人参・ノン 青ねぎ・芽ひじき・塩・菜種油	18
10月	ごはん さつまじる さわらのてりやき ごまあえ ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	さつまいも・油あげ・ごぼう もやし・しめじ・人参・青ねぎ	681	20木	げんりょうパン かやくうどん ごぼうサラダ デコボン キャンディチーズ ぎゅうにゅう	(冷)うどん・鶏卵・かまぼこ 油あげ・人参・青ねぎ・醤油	627
		こんにゃく・みそ・削り節 さわら切身(1コ)・砂糖	31			みりん・昆布・削り節 ごぼう・ちくわ・キャベツ・ツヤ	28
		醤油・みりん・菜種油 春菊・白菜・白ごま・醤油	18			白ごま・醤油・マヨネーズ デコボン(1/4コ) キャンディチーズ(1コ)	25
11火	げんりょうパン しょうゆラーメン ささみの ちゅうかサラダ だいずのくろぞうかけ ぎゅうにゅう	(冷)中華めん・焼き豚・玉ねぎ もやし・人参・青ねぎ・生姜	534	3日(月) ひなまつり献立 ひな祭りは“桃の節句”ともよばれ、今から1000年以上も前の平安時代から行われていま す。子どもの健やかな成長を願う行事で、おひ な様は災いを子どもの代わりに引き受けてくれ る、守り神のようなものです。  ひな祭りに食べる“ひし餅”は3つの色に分かれ ますが、白は雪、緑は若草、ピンクは桃の花を表し ています。これは、冬が去って春になることを意味して るそうです。  6日(木) メキシカンスープ メキシコ料理は原住民のアステカ族、マヤ族の料理と、スペイン料理 が融合した世界遺産です。トウモロコシを主食とし、豆やアボカド、 トウガラシ(ノバネロ)を使った辛い料理が有名です。 メキシカンスープには、ひよこ豆、アボカド、クミン、パプリカが入っ ています。 「アボカド」とは・・・メキシコ生まれの果実。主にサラダやタコス、 寿司(カリフォルニアロール)などで食べます。  甘みはほとんど無く油分が多く、マグロのトロに 味が似ていると言われます。			
		鶏がらスープ・豚骨スープ 醤油・塩・こしょう・でん粉	27				
		ささみ・ほうれん草・もやし 人参・醤油・米酢・サラダ油	16				

3月平均栄養所要量(中学年を100とする)



《クッキー》

今月も6年生が考えてくれた献立が登場します。アイデアいっぱい献立をお楽しみください。詳しくは裏面をご覧ください。



(かむちゃん)

わたしがついているメニューは一日30回、よくかんで食べてください。よくかむと頭も良くなるよ。