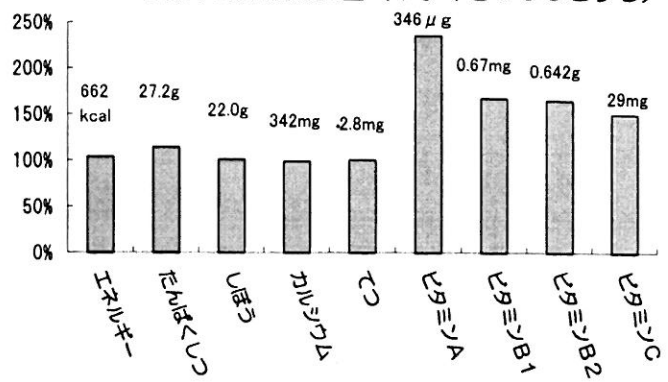



日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼう		
火	1 パン コンノメスープ ビーフストロガノフ フライドポテト ぎょうにゅう	ベーコン・キャベツ・玉ねぎ・人参・塩 パセリ・コンソメ・鶏がらスープ・しょうゆ 牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ 牛乳・バター・生クリーム・小麦粉 トマトケチャップ・ウスターソース 菜種油・塩・しょうゆ フライドポテト・菜種油・塩	650 26 29	金	11 カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじん汁 ぎょうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・菜種油 グリーンピース・クリームコーン・しょうゆ カレールーウ・りんごピューレ・トマトケチャップ ウスターソース・塩・しょうゆ・鶏がらスープ 鶏ササミチャンク・きゅうり・もやし・人参 ほうれん草・しょうゆ・サラダ油・米酢 ごま油・酒 福神漬	685 27 20		
		2 ○ひな祭り献立 ちらしずし(げんりょう) すましじる さわらのていやく ごまあえ ももゼリー ぎょうにゅう	ちらしずしの素・きざみのり 焼き麩・わかめ・かまぼこ・天根・人参 青ねぎ・えのきたけ・しょうゆ・削り節 鰯切身(10)・菜種油・しょうゆ・砂糖 みりん もやし・ほうれん草・人参・白ごま 砂糖・しょうゆ 桃ゼリー(10)			634 31 16	14 ごはん にくだんごのスーフ はるさめのごもくいため はんなんのりのつくだに ぎょうにゅう	ミートボール・玉ねぎ・人参・白菜 青ねぎ・しいたけ・しょうゆ 塩・しょうゆ・鶏がらスープ 春雨・豚肉・にら・人参・たけのこ 青ねぎ・生姜・しょうゆ・砂糖・酒・油 生のり・しょうゆ・砂糖・みりん・酒 削り節	608 21 16
		3 げんりょうパン チャンポンメン ツナサラダ だいたいづのくろざとうかけ ぎょうにゅう	中華めん・豚肉・いか・えび・もやし 白菜・人参・青ねぎ・生姜・しょうゆ ごま油・でん粉・鶏がらスープ 豚骨スープ・塩・しょうゆ ツナ(缶)・キャベツ・きゅうり 塩・しょうゆ・マヨネーズ 炒り大豆・黒砂糖・きなこ			686 35 30	15 こくとうパン オニオンスープ じゃがいものチーズやき テコポン ぎょうにゅう	黒糖 鶏肉・玉ねぎ・オニオンソーサー・人参 パセリ・白ワイン・鶏がらスープ 塩・しょうゆ ベーコン・じゃが芋・チーズ・菜種油 デコポン(1/40)	609 27 22
金	4 ごはん みどしる ぎょうにくとだいたいづのもの いちご いかなこのくぎに ぎょうにゅう	豆腐・油あげ・わかめ・大根・人参 青ねぎ・赤みそ・白みそ・削り節 牛肉・大豆・高野豆腐・糸こんにゃく 人参・いんげん・しょうゆ・砂糖 削り節・菜種油 いちご(20) いかなこの釘煮	663 29 21	水	16 ○卒業献立 トリニータどん わかめスープ ケーキ ぎょうにゅう	鶏肉・にら・にんにく・生姜・小麦粉 しょうゆ・砂糖・みりん・酒・ごま油 コチュジャン・でん粉・菜種油 塩・しょうゆ わかめ・焼き豚・玉ねぎ・もやし・人参 ちんげん菜・しょうゆ・鶏がらスープ ケーキ(10)	778 27 31		
		7 ごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ たこやき ぎょうにゅう	(冷)豆腐・合挽き肉・人参・しいたけ たけのこ・青ねぎ・生姜・赤みそ しょうゆ・砂糖・酒・ごま油・豆板醤 でん粉・鶏がらスープ 春雨・焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参 しょうゆ・砂糖・米酢・ごま油 たこ焼き(20)・油・たこ焼きソース・青のり			668 24 20	18 ごはん たまごスープ いわしのかばやき ポイルキャベツ こくもつふいかけ ぎょうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・人参・ほうれん草 しょうゆ・でん粉・鶏がらスープ いわし(10)・小麦粉・菜種油 生姜・しょうゆ・砂糖・みりん キャベツ・ウスターソース 穀物ふりかけ(10)	663 26 21
		8 チーズバーガー ハンバーグ ポイルキャベツ スライスチーズ やさいスープ ぎょうにゅう	ハンバーグ(10)・油・トマトケチャップ ウスターソース・砂糖・でん粉 キャベツ・ウスターソース スライスチーズ(10) 鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 スイートコーン・コンソメ・鶏がらスープ 菜種油・塩・しょうゆ			639 29 26	22 げんりょうパン トマトスパゲティ ぶどうゼリー キャンディチーズ ぎょうにゅう	スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・にんにく パセリ・ピーマン・しめじ・エリンギ マッシュルーム・トマト水煮・砂糖 サラダ油・オリーブ油・塩・しょうゆ ぶどうジュース・ナタデココ・ゼリーの素 キャンディチーズ(10)	671 23 22
水	9 かやくごはん(げんりょう) きつねうどん あまずあえ ぎょうにゅう	かやくご飯の素 鶏卵・かまぼこ・うどん・人参・青ねぎ しょうゆ・みりん・だし昆布・削り節 油あげ(10)・砂糖・しょうゆ 焼き豚・キャベツ・きゅうり・人参 白ごま・しょうゆ・砂糖・米酢	642 27 18	水	23 ごはん ぶたじる じゃがいものあげに いよかん ぎょうにゅう	豚肉・油あげ・こんにゃく・もやし・人参 白菜・ごぼう・里芋・青ねぎ 赤みそ・白みそ・削り節 牛肉・平天・じゃが芋・いんげん しょうゆ・砂糖・みりん・菜種油 いよかん(1/40)	679 26 19		
		10 うずまきパン かぼちゃポタージュ しろみさかなのフライ フチトマト ぎょうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・生クリーム・粉チーズ・コンソメ ポタージュの素・鶏がらスープ 塩・しょうゆ・クルトン ホキ切身(10)・小麦粉・パン粉 塩・しょうゆ・菜種油 プチトマト(20)			643 28 21	<h3>2日(水) ひなまつり献立</h3> <p>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。</p> <p>ひな祭りに食べる“ひし餅”は3つの色に分かれています。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いるそうです。</p> 		

3月平均栄養所要量(中学年を100とする)



14日(月) 阪南のりの佃煮

阪南の海で育った、とれたての生のりを使った佃煮です。



1口30回、よくかんで、よくあじわって食べましょう。スプーンを家から持ってきましょう。