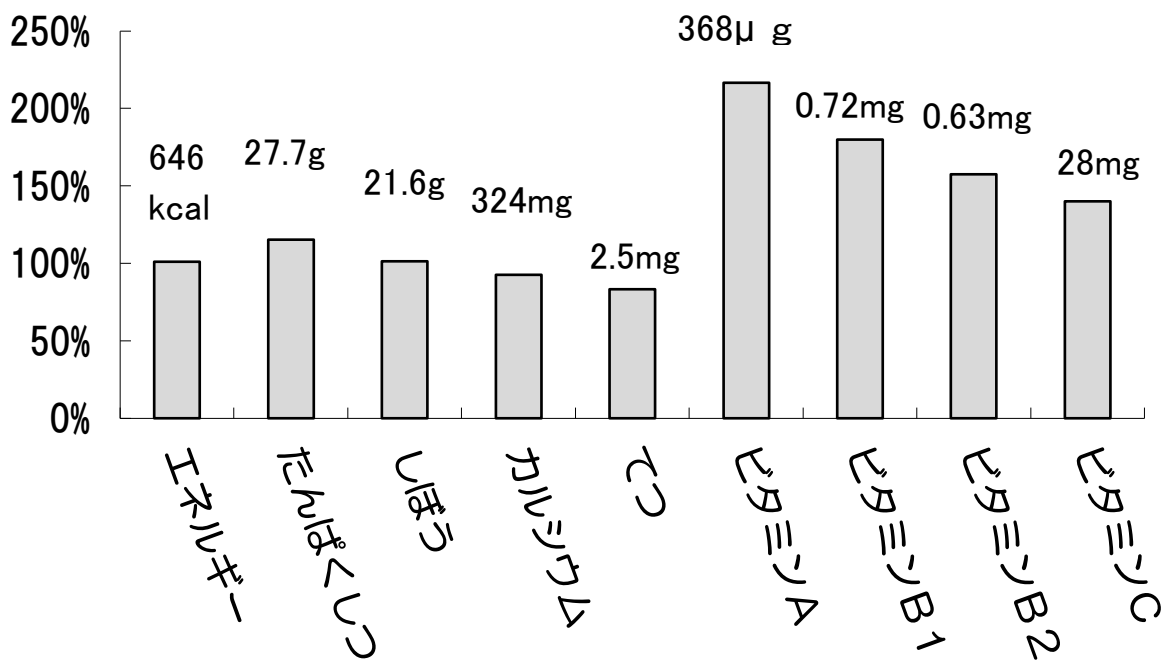


日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼう
1 木	パン オニオンスープ ビーフストロガノフ フライドポテト ぎゅうにゅう	ボンレスハム・玉ねぎ・人参	678	12 月	トリニータどん わかめスープ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	鶏肉・にら・生姜・にんにく	676
		オニオンソテー・パセリ・白ワイン	28			でん粉・菜種油・砂糖	26
		鶏ガラスープ・菜種油・塩・こしょう	30			みりん・酒・しょうゆ・コチュジャン	23
2 金	ひなまつりこんだて ちらしずし(げんりょう) すましじる さわらのてりやき なのはなのごまあえ さんしょくゼリー ぎゅうにゅう	ちらし寿司の素	635	13 火	こくとうパン(げんりょう) しょうゆラーメン ごぼうサラダ りんご ぎゅうにゅう	黒砂糖	533
		焼き麩・わかめ・かまぼこ	29			中華めん・焼き豚・玉ねぎ・人参・生姜	23
		大根・人参・えのきたけ	16			もやし・青ねぎ・ごま油・しょうゆ・でん粉	16
		青ねぎ・削り節・しょうゆ				塩・こしょう・鶏がらスープ・豚骨スープ	
5 月	ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース フチトマト ぎゅうにゅう	合挽き肉・冷凍豆腐・しいたけ	661	14 水	カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ	684
		たけのこ・人参・青ねぎ	28			グリーンピース・にんにく・しょうが	27
		生姜・赤みそ・砂糖・しょうゆ	22			コーン・りんごピューレ・トマトケチャップ	20
6 火	パン ビーフシチュー かいそうサラダ たこやき ぎゅうにゅう	酒・ごま油・トウバンジャン	687	15 木	ぞつぎょうこんだて ハンバーガー(げんりょう) ハンバーグ ポイルキャベツ ひよこまめのスープ ケーキ ぎゅうにゅう	ハンバーグ(10)・菜種油・砂糖	657
		鶏ガラスープ・でん粉・菜種油	28			トマトケチャップ・ウスターソース・でん粉	26
		豚肉・人参・ピーマン・たけのこ	28			キャベツ	29
7 水	ごはん すいながしじる まぐろのかくに おひたし ぎゅうにゅう	生姜・砂糖・酒・しょうゆ	577	19 月	ごはん さつまいも さつまいも さけのしおやき ほうれん草の たまごとし ぎゅうにゅう	さつまいも・油あげ・こんにやく	638
		しょうゆ・みりん	30			ごぼう・人参・もやし	33
		ほうれん草・白菜・花かつお	12			青ねぎ・みそ・削り節	17
8 木	パン にくだんごのスーフ ポテトピザ だいずのくろざとうがけ ぎゅうにゅう	鶏卵・長芋・玉ねぎ	637	20 火	パン やさいのクリームに フランクフルト テコボン ぎゅうにゅう	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ	676
		人参・大根・青ねぎ	31			白菜・人参・マッシュルーム	26
		削り節・しょうゆ	27			小麦粉・マーガリン・牛乳	31
9 金	ごはん みぞしる とんかつ ポイルキャベツ はんなんのりのつくだに ぎゅうにゅう	まぐろ角切り・生姜	625	22 木	げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ いちごジャム ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ	674
		砂糖・酒・みりん	29			人参・マッシュルーム・グリーンピース	24
		しょうゆ	15			トマト水煮・トマトピューレ・トマトケチャップ	19

3月平均栄養所要量（中学年を100とする）



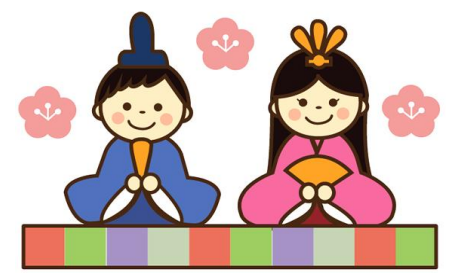
13日(火)「りんご」、20日(火)「テコボン」は生の果物です。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうござい  
ます。これからも一口30回しっかりかんで  
食べてください。

2日(金) ひな祭り献立

ひな祭りは「桃の節句」とも呼ば  
れ、女の子の健やかな成長を祈る行  
事です。「ひなあられ」や「ひし  
餅」をかざり、「白酒」や「ちらし  
寿司」などを飲食して楽しめます。



2日(金) 菜の花

アブラナ科の野菜で、若くてやわらかい  
花茎や葉、つぼみを食用にします。特有の  
ほろ苦さがありますが、ゆでると甘味が出  
てお浸しや和え物などにするとおいしい食  
材です。



19日(月) テコボン

1972年に長崎県で生まれた「清見」と  
「ポンカン」の交配種です。本来の品種名  
は生産を始めた地域にちなんで「不知火  
(しらぬひ)」と呼ばれています。

