



# 3月きゅうしょくこんだてよていひょう

ひづけ	こんだてめい ※ さいりょうとうのつごうにより、こんだてをへんこうするはあいがあります。あらかじめごりょうしょうください。	おもなざいりょう (※しりょうりょうがすくないしょくひんや、いちぶのちりょうみりょうはきさいしておりません)						えいようか 1食分 (kcal) たんぱくしつ(%) しょくえん そうとうりょう(%)	
		【あかのたべもの】		【みどりのたべもの】		【きいろのたべもの】			
		おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちりょうしをとのえる		おもにエネルギーのもとになる			
		たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
		にく・さかな たまご・だいず	こざかな・かいそう にゅうせいひん	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの	こめ・パン いち・さとう	あぶら・バター こま	ししつ(%)	
2月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ブロッコリーとじゃこのサラダ くきわかめのスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	にんにく しょうが たけのこ ブロッコリー にんじん	こめ	でんぷん	600	
3火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため なのはなとたまごのちゅうかあえ すましる ひなまったりこんだて ひなあられ	ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ なのはな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	こめ さとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	618 25.0 16.5 2.2	
4水	バターコッペパン ぎゅうにゅう はるまき やきそば フレンチサラダ	ぶたにく なるこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ キャベツ もやし	パン はるまき でんぷん こむぎこ	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	759 23.7 30.2 3.2	
5木	ごはん ぎゅうにゅう なっとう にくじゃが とうふとわかめのみそしる	なっとう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ グリンピース (しらたき) えのきだけ ねぎ	こめ	じゃがいも さとう	634 26.5 16.0 1.9	
6金	いちごロール ぎゅうにゅう さくらがたハンバーグいろどりやさいソースかけ はなやさいのサラダ もちむぎいりカレースープ さんしょくはなせりー	とりにく ぶたにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー アスパラガス にんじん パセリ	いちご たまねぎ にんにく しょうが ススキニ キャベツ カリフラワー たまねぎ キャベツ もも りんご	パン さとう でんぷん	ドレッシング サラダあぶら	647 22.2 21.8 2.8	
9月	ごはん ぎゅうにゅう ホッケのしおやき チョレギサラダ かんこくふうみそしる あじのり	ホッケ わかめ のり ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にんじん ニラ	キャベツ にんにく もやし ねぎ	こめ	ドレッシング サラダあぶら	550 24.3 14.2 2.3	
10火	ごはん ぎゅうにゅう やさいのかきあげ てんどんのタレ きりほしだいこんとささみのサラダ どさんこしる	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しゅんぎく にんじん にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう きりほしだいこん きゅうり もやし もやし たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	こめ こむぎこ さとう さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら マーガリン	707 19.7 23.3 3.1	
11水	バターコッペパン ぎゅうにゅう ロングウィナー ケチャップ コールスローサラダ コーンシチュー	ウィナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	712 23.9 34.1 3.1	
12木	わかめごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき いそべあえ とうにゅうじたてのやさいじる	さわら のり みそ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん にんじん	もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ (かんぴやく)	こめ さとう さとう さつまいも	590 25.2 14.5 2.3		
13金	ミルクパン ぎゅうにゅう スペインふうバイクドエッグ コーンサラダ ミネストローネ	たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン ほうれんそう にんじん ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん セロリ にんにく	パン じゃがいも でんぷん	サラダあぶら ドレッシング サラダあぶら	536 20.5 17.9 2.3	
16月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくコロッケ ソース つなのりすあえ にくだんごとはるさめのスープ	ぶたにく ツナ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし たまねぎ もやし はくさい きくらげ	こめ じゃがいも パン こむぎこ さとう	サラダあぶら	682 21.4 20.8 2.3	
17火	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ けんさんヨーグルト	ぶたにく わかめ かんご とさかのり ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし (かんぴやく)	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	679 19.21 17.9 2.7	
18水	バターロール ぎゅうにゅう チキンナゲット スパゲティナポリタン イタリアンサラダ おいわいケーキ	とりにく おから ウィナー ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	パン パンこ でんぷん さとう こむぎこ	サラダあぶら サラダあぶら ドレッシング	799 25.8 33.2 3.1	
19木	そ つ ぎ ょ う し き								
23月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はるさめサラダ キムチスープ	とりにく ハム ぶたにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんにく しょうが にんじん にんじん ニラ	たまねぎ もやし きゅうり はくさい もやし にんにく りんご	こめ でんぷん さとう はるさめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら サラダあぶら	677 26.5 22.2 2.6	
24火	し ゅ う り ょ う し き								

【1しょくあたりのえいようか】

がっこうきゅうしょくせつしゅきじゅん エネルギー：650kcal たんぱくしつ：24.0g ししつ：20.2g しょくえんそうとうりょう：2.0g



★3月6日(金)の献立は、中村卓資(なかむらたかし)市長考案「卒業お祝い献立」です。  
中村卓資市長さんが卒業生の皆さんのために考えた、「卒業お祝い献立」です。さくら市特産のもち麦をカレースープに入れ、給食に取り入れてみました。また、いろどりを考え、春をイメージした献立となっています。これまで元気に成長してきた皆さんへのお祝いとこれからの応援のメッセージがこめられた献立となっています。

