

# 3月のこんだて



日	こんだて ★印は6年生のリクエストです	牛乳	ひとくちメモ	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 (火)	★ピザトースト とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ煮 (くだもの) 清美オレンジ	○	清美オレンジはみかんとオレンジの掛け合わせでできました。	牛乳 ベーコン ウィナー ミックスチーズ 鶏肉 インゲン豆	食パン マーガリン サラダ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ピーマン セロリー 人参 マッシュルーム 生姜 キャベツ 清美オレンジ	塩 コショウ ケチャップ トマトピューレ 白ワイン 鶏がら ベイリーフ	684 26.6
2 (水)	3日ひな祭 ちらしずし さといも 里芋のそぼろ煮 菜の花のすまし汁 ★ひな祭り三色ゼリー	○	ひな祭り三色ゼリーは、雪がとけて草木が萌え、花が咲く春をイメージしたゼリーです。	牛乳 だし昆布 油揚げ 卵 えび 鶏挽肉 削り節 あられはんぺん 粉寒天	米 サラダ油 三温糖 里芋 でん粉 上白糖	しいたけ 蓮根 干びょう さやいんげん 人参 菜の花 いちご	酒 酢 塩 みりん 醤油 抹茶 赤ワイン	660 25.4
3 (木)	ファミリー給食 お弁当 ★わかめごはん ★とりにく 鶏肉のから揚げ ★じゃがいものきんぴら ちくわの磯部揚げ ブロッコリー ミニトマト	ヨーグルト	ファミリー給食はみんな同じ量が入ったお弁当です。家族のように、多い人は初めに食べられる人に分けてあげましょう。	ヨーグルト 炊き込みわかめ 鶏肉 卵 青のり 焼きちくわ 豚肉	米 ゴマ でん粉 小麦粉 上白糖 こんにやく 三温糖 じゃがいも ゴマ油	生姜 にんにく ミニトマト ブロッコリー ごぼう 人参	酒 醤油 塩 ベーキングパウダー みりん	665 25.2
4 (金)	ごはん さばの味噌煮 ★磯和え けんちん汁	○	サバと味噌はとても相性がいいです。味噌煮も味噌焼きも味噌だけかけもおいしいです。	牛乳 サバ 味噌 だし昆布 削り節 豆腐	米 三温糖 サラダ油 こんにやく 里芋 ゴマ油	生姜 もやし 白菜 小松菜 人参 ごぼう 大根 長ネギ	酒 醤油 塩	650 25.8
7 (月)	ほいこうろうどん 回鍋肉丼 ワンタンスープ (くだもの)はるか	○	回鍋肉丼は一つの鍋で次々と材料を調理して作るので、鍋を使い回すことから付いた料理名です。	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉	米 サラダ油 三温糖 でん粉 ゴマ油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン 長ネギ 人参 白菜 もやし ニラ はるか	甜麺醤 豆板醤 塩 コショウ 鶏がら	638 23.6
8 (火)	ごはん シシャモの二色焼き さつま揚げとジャガイモの炒め煮 すまし汁	○	小魚をとるために、毎月献立に苦労しています。シシャモを二つの味に調理しました。	牛乳 シシャモ 青のり 削り節 さつま揚げ だし昆布 豆腐 生わかめ	米 サラダ油 ゴマ こんにやく じゃがいも 三温糖	人参 ごぼう さやいんげん えのき草 長ネギ	塩 醤油 リンゴ酢 みりん 薄口醤油	603 26.8
9 (水)	★スパゲッティビーンズミート もやしのスープ (くだもの)リンゴ	○	ミートソースの中に豆を混ぜました。豆も基準量を満たすために苦労する食材です。	牛乳 豚挽肉 大豆 粉チーズ ベーコン	サラダ油 小麦粉 オリーブ油 スパゲッティ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ リンゴ	赤ワイン 塩 コショウ ナツメグ ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 鶏がら ベイリーフ	632 25.0
10 (木)	ゆかりごはん たまごや 卵焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	○	昔から日本人が食べてきた典型的な和食です。	牛乳 ボンレスハム 卵 ひじき さつま揚げ 削り節 油揚げ 味噌	米 サラダ油 三温糖 こんにやく	ゆかり 玉ねぎ 筍 しいたけ 長ネギ 生姜 人参 えのき草 ニラ	酒 塩 醤油	615 26.6
11 (金)	★揚げパン きな粉トースト ★やさい 野菜サラダ いか団子のたまごスープ	○	主食で最も6年生のリクエストが多かったのが揚げパンでした。昔も今も変わらない人気メニューです。	牛乳 きな粉 いか 卵	サラダ油 コッペパン 食パン 上白糖 マーガリン でん粉 じゃがいも	生姜 長ネギ 玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ きゅうり キャベツ	ココア 鶏がら 酒 塩 コショウ ベイリーフ 酢	674 23.5
14 (月)	ジャージャー麺 めん 春雨サラダ (くだもの)せとか	○	せとかは清美オレンジとアンコール、マーコットの掛け合わせです。	牛乳 豚挽肉 江戸甘 味噌	サラダ油 中華麺 上白糖 でん粉 春雨 ゴマ油 ゴマ	にんにく 生姜 人参 筍 しいたけ 長ネギ キャベツ きゅうり せとか	塩 コショウ 鶏がら 豆板醤 甜麺醤 酒 醤油 オイスターソース からし	632 23.1
15 (火)	ごはん メカジキのあずま煮 ★きんぴら みそ汁	○	あずま煮は関西風の料理に対して、関東風の料理に付けられた名前です。	牛乳 メカジキ 削り節 油揚げ 味噌	米 三温糖 サラダ油 でん粉 ゴマ こんにやく	生姜 ごぼう 人参 蓮根 玉ねぎ えのき草 小松菜	酒 みりん 醤油	688 28.9
16 (水)	19日食育の日 ガーリックフランス ボルシチ フルーツポンチ	○	ボルシチはロシアの代表的な料理です。ピーツという赤かぶを使うのが特徴ですが、給食はケチャップです。	牛乳 豚肉 インゲン豆 生クリーム	ソフトフランスパン マーガリン サラダ油 じゃがいも 上白糖	にんにく パセリ 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ホールトマト パナミかん缶 桃缶 バイン缶	赤ワイン 鶏がら デミグラスソース トマトピューレ ベイリーフ 白ワイン 上白糖	666 21.8
17 (木)	★カレーライス ★フレンチサラダ (くだもの)果物(デコポン)	○	デコポンは「不知火」とも言います。ポンカンと清美オレンジの掛け合わせです。	牛乳 豚肉	米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ 人参 きゅうりキャベツ デコポン	赤ワイン 鶏がら カラー粉 塩 ベイリーフ クミン カルダモン ケチャップ 中濃ソース フルーツチャツネ 酢 コショウ	750 21.6
18 (金)	ごはん ★ジャンボ揚げ餃子 ★大根ときゅうりの即席漬け ニラ玉スープ	○	ジャンボ揚げ餃子はいつも人気ですが、給食の漬物も人気があることがわかりました。	牛乳 豚挽肉 卵 豆腐	米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 でん粉 ゴマ油 餃子の皮	にんにく 生姜 キャベツ 長ネギ ニラ 大根 きゅうり 人参 しいたけ	塩 コショウ 醤油 鶏がら 酒	653 21.9
22 (火)	誕生日給食 ★田舎うどん ★大根と白菜の即席漬け ★チョコケーキ	○	お誕生日のお祝いはチョコケーキです。	牛乳 削り節 だし昆布 豚肉 油揚げ 味噌 卵	サラダ油 ゴマ うどん 上白糖 小麦粉 バター チョコチップ 粉糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 白菜 しいたけ 長ネギ 小松菜 大根	酒 醤油 みりん 塩 ココア ベーキングパウダー	669 24.1
23 (水)	卒業&進級祝い お赤飯 ★とりにく 鶏肉の照り焼き お浸し ひた かきたま汁	○	日本人は昔からお祝いといえばお赤飯を炊いてご近所に配ったり、家族で一緒に祝ったりしました。	牛乳 鶏肉 ささげ おかか だし昆布 卵	米 もち米 白黒ゴマ 三温糖 でん粉	生姜 人参 小松菜 白菜 もやし 玉ねぎ しいたけ	塩 酒 醤油 みりん 薄口しょうゆ	656 32.5

えいようもくひょう  
マナーもくひょう

バランスよく何でも食べてしようぶな体をつくろう  
マナーを守って楽しく食べよう

\* 献立は入荷等の都合により変更することがあります。ご理解とご協力を  
よろしくお願い致します。  
\* 今年度の給食費の引落しは終了しました。未納のある方は、事務室に  
直接給食費をお支払いに来てくださるよう、お願い致します。

## 祝☆卒業 6年生リクエスト給食 結果発表

◆主食メニュー	◆主菜メニュー	★副菜メニュー	♥デザートメニュー
1位 揚げパン 15票	1位 鶏のから揚げ 16票	1位 バリバリサラダ 33票	1位 アイスクリーム(ハケンダッツ含む) 39票
2位 ラーメン 12票	2位 ジャンボ餃子 12票	2位 サラダ 14票	2位 フルーツポンチ 8票
3位 カレーライス 10票	3位 鶏の照り焼き 6票	3位 漬物 10票	3位 ゼリー 7票
4位 わかめご飯 5票	4位 ハンバーグ 5票	4位 クルトンサラダ 7票	4位 ケーキ 3票
他スパゲティ、グラタンなど	他シチュー、コロッケなど	他きんぴら、玉子スープなど	他スイートポテト、おはぎなど

中学へ行っても  
好き嫌いをせずに  
食べて、健康な体  
をつくろう。



6年生の卒業祝いに、給食で食べたいメニューをアンケートでとり、リクエストの多かったものを中心に2月と3月の献立に入れました。思い出に残るような楽しい給食時間を過ごしてください。