

# 3月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

1ねんかんのきゅうしょくとかつどうについてはんせいしよう。

令和3年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ う	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからに なるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	
1 月	チャーハン ジャンボぎょうざ きくらげととうふのスープ		かまぼこ、ぶたにく、ベー コン、ぎゅうにゅう、とりに く、とうふ	こめ、あぶら、ごま、ギョウ ザのかわ、ごまあぶら、かた くりこ	ねぎ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン、 しょうが、キャベツ、にら、にんにく、きく らげ	659 27.9
2 火	パエリア トマトとたまごのスー プ いもいもサラダにマ スタード		とりにく、いか、むきえび、 ウイナー、ぎゅうにゅう、 ベーコン、たまご	こめ、バター、あぶら、さつ まいも、じゃがいも、さ とう、はちみつ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、ピーマン、あかピーマン、ホール トマト、パセリ、キャベツ	642 25.7
3 水	ちらしずし あんかけじる よもぎもち		こんぶ、こおりとうふ、あぶ らあげ、たまご、ぎゅうに ゅう、けずりぶし、とりにく、 とうふ、きなこ	こめ、さとう、こんにゃく、 あぶら、そうめん、あら れ、かたくりこ、しらたま ご、しょうしんこ	ほししいたけ、にんじん、れんこん、べに しょうが、菜の花、もやし、ねぎ、こまつな、 よもぎ	702 25.7
4 木	じごくのラーメン ゆでやさい ポテトたこあげ		ぶたにく、とりにく、みそ、 はちょうみそ、ぎゅう にゅう、ベーコン、たこ、た まご、かつお	ちゅうかめん、あぶら、さ とう、ごま、ごまあぶら、じゃ がいも、かたくりこ、こむぎ こ	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、キャ ベツ、もやし、にら、べにしょうが、あおの り	699 27.1
5 金	おちゃづけ さかなのしおやき いりどり		わかめ、こんぶのつくだに、 けずりぶし、こんぶ、ぎゅう にゅう、さけ、とりにく	こめ、ごま、あられ、あぶら、 じゃがいも、いとこんにゃ く、さとう	カリカリうめ、みつば、にんじん、たけの こ、ほししいたけ、ごぼう、さやいんげん	623 31.4
8 月	ショートニングパン コロケ ゆでやさい ベーコンとやさいのスー プに		ぎゅうにゅう、ぶたにく、と りにく、チーズ、たまご、 ベーコン	じゃがいも、こむぎこ、パン こ、あぶら	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こ まつな	612 24.3
9 火	わふうスパゲティー カラフルサラダ レモンケーキ		ベーコン、とりにく、ぎゅう にゅう、たまご	スパゲティー、バター、あぶ ら、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、きいろパプリカ、あ かパプリカ、マーマレード、レモン汁	715 23.7
10 水	ごはん だいこんとはるさめのちゅうかに しらたまスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、け ずりぶし、とうふ、こんぶ、 とりにく、たまご	こめ、ごまあぶら、あぶら、 はるさめ、さとう、しらたま ご	だいこん、にんじん、にんにく、しょうが、 にら、ほししいたけ、キャベツ、ねぎ、こま つな	584 21.7
11 木	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく、ぎゅうにゅう、か つお、ハム	こめ、あぶら、じゃがいも、 バター、こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、 トマト、にんじん、りんご、トマトケ チャップ、ふくじんづけ、キャベツ、とう もろこし、きゅうり	674 18.3
12 金	ビスキュイーパン ABCスープ シーザーサラダ		たまご、ぎゅうにゅう、ベ ーコン、とりにく、チーズ	バター、さとう、アーモン ド、こむぎこ、チョコチップ パン、あぶら、じゃがいも、 アルファベットマカロニ、	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、 にんにく	775 23.5
15 月	スパゲテーニャポリタン フレンチサラダ おからチョコレートケーキ		ベーコン、ぶたにく、むきえ び、ぎゅうにゅう、たまご、 おから	スパゲティー、あぶら、さ とう、バター、こむぎこ	にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、マッシュルーム、トマト、ト マトケチャップ、トマトピューレ、キャ ベツ、きゅうり、りんご	615 24.5
16 火	かきたましょうがうどん あぶらあげのはるまき		こんぶ、けずりぶし、ぶたに く、あぶらあげ、板なしかま ぼこ、たまご、ぎゅうに ゅう、むきえび	うどん、かたくりこ、あぶ ら、はるさめ、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、 こまつな、たけのこ、にら、もやし	573 30.3
17 水	ダイズチーズパン さかなとベーコンのソテー まかにスープ		ぎゅうにゅう、メルルーサ、 ベーコン、とりにく	ダイズチーズパン、オリ ブオイル、あぶら、じゃがい も、アルファベットマカロ ニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー	614 30.3
18 木	ジューシー ラフティーorとりのてりやき アーサーしる		とりにく、こんぶ、ぎゅう にゅう、ぶたにく、こんぶ、 けずりぶし	こめ、あぶら、さとう	ねぎ、あおさ	637 23.0
19 金	ゆかりごはん さかなのまつかさあげ やさいのこぶちやあえ すましじる		ぎゅうにゅう、ホキ、たま ご、けずりぶし、とりにく	こめ、こむぎこ、コーンフ レーク、あぶら、ごま、そ うめん、あられ、かたくりこ	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、 もやし、ねぎ、こまつな	611 26.7
22 月	ごはん とんかつorチキンカツ キャベツ みそしる		ぎゅうにゅう、ぶたにく、た まご、みそ、けずりぶし	こめ、こむぎこ、パンこ、あ ぶら、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、ねぎ	623 30.3
23 火	おたのしみきゅうしょく					

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。

※ 栄養価は中学年のもので、低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

※ **BOOK** =ブックメニューとなります。