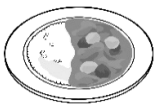
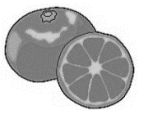
家庭数配布

令和４年３月のこんだてひょう　うきましょうがっこう

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう 赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちょうしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
1	火	○	ナシゴレン にしょくまめいりサラダ ソトアヤム	とりにく むきえび いんげんまめ うずらまめ	こめ あぶら さとう はるさめ	にんにく セロリ あかピーマン コーンかん レモン パセリ キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが たまねぎ	586	21.5	3.2	世界の味めぐり給食 ～インドネシア～
2	水	○	マーボーどうふどん だいこんとひじきのサラダ かきたまじる	ぶたにく とうふ ひじき たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にんじん コーンかん きゅうり だいこん こまつな	679	28.4	3.4	
3	木	○	さけちらしずし おすいもの ひなまつりゼリー	あぶらあげ たまご とうふ さけ かんてん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ふ	れんこん にんじん ねぎ えのきたけ さやえんどう いちご	615	26.1	2.4	ももの節句のこんだて
4	金	○	わかめごはん にくじゃが もやしとこまつなのあえもの	たきこみわかめ ぶたにく	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ キャベツ もやし	589	20.2	1.7	
7	月	○	てづくりにぶたチャーハン ナムル ちゅうかスープ	たまご ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう ごま	しょうが ねぎ にんじん こまつな もやし はくさい	628	25.7	3.5	
8	火	○	ごはん（かんだちまい） ししゃものやきなんばん じゃがいものきんぴら けんちんじる	ししゃも ぶたにく とうふ とりにく	こめ さとう あぶら ごま こんにゃく じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう だいこん	614	22.7	2.9	
9	水	○	ごまみそラーメン じゃこいりサラダ はちみつバナナケーキ	ぶたにく ちりめんじゃこ とうにゅう	あぶら バター ごま ちゅうかめん さとう はちみつ こむぎこ	にんにく しょうが にんじん もやし コーンかん にら ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ バナナ	697	24.2	3.4	リクエスト給食
10	木	○	ツナビーンズドッグ ポークシチュー フレンチサラダ	ツナ チーズ ぶたにく だいず	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ きゅうり	703	27.6	3.4	
11	金	○	たれカツどん ごまドレサラダ みそしる	とりにく ひよこまめ あぶらあげ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ こまつな	681	28.7	3.4	
14	月	○	カレーライス かいそうサラダ シュワシュワフルーツポンチ	ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター ごま こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ももかん パインかん みかんかん りんごかん	715	16.8	2.2	リクエスト給食 
15	火	○	ごはん（かんだちまい） こんぶとじゃこのふりかけ さかなのてりやき からしじょうゆのあえもの ながいものすいとん	こんぶ さわら あぶらあげ かつおぶし ちりめんじゃこ	こめ ごま さとう でんぷん あぶら ながいも こむぎこ	しょうが はくさい もやし こまつな ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	599	26.8	2.3	
16	水	○	にしょくあげパン こめこのクリームシチュー じゃがいもいりサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	あぶら コッペパン さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり	653	21.6	2.3	リクエスト給食
17	木	○	ぶたキムチどん わかめスープ せとか	ぶたにく とうふ わかめ	こめ あぶら さとう むぎ でんぷん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ピーマン ねぎ せとか	587	22.7	3.1	
18	金	○	ひつまぶしふうまぜごはん だいずいりサラダ あかだし	うなぎ のり だいず とうふ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ばんのうねぎ キャベツ にんじん きゅうり なめこ みつば	594	21.7	2.7	郷土料理給食 ～愛知県～
21	月		春分の日							
22	火	○	りんごかもしれないパン ポトフ パリパリハニーサラダ	ぶたにく ウインナー	まるパン りんごジャム あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん かぶ こまつな きゅうり キャベツ	640	21.2	2.5	おはなし給食 「りんごかもしれない」 リクエスト給食
23	水	○	せきはん とりにくのからあげ おひたし すましじる	ささげ とりにく なると かつおぶし	こめ もちごめ ごま あぶら でんぷん	しょうが キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	590	25.4	3.1	卒業、進級 お祝いこんだて

＊　献立は都合により変更する場合があります。

＊　「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

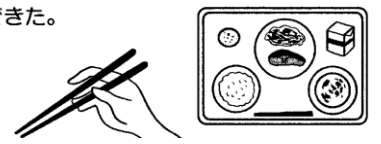
＜２３日（にち）卒業(そつぎょう)、進級(しんきゅう)お祝(いわ)いこんだて＞

１～５年生(ねんせい)のみなさんは新(あたら)しい学年(がくねん)に進級(しんきゅう)し、６年生(ねんせい)は卒業(そつぎょう)までのこりわずかです。お祝(いわ)いに、せきはんを出(だ)します。「ささげ」という豆(まめ)を煮(に)た汁(しる)でごはんをたき、色(いろ)をつけます。お祝(いわ)いごとに作(つく)る習慣(しゅうかん)があります。

一年間(いちねんかん)の食(た)べかたチェック

朝(あさ)ごはんをしっかり食(た)べることができた。

苦手(にがて)そうなものでも一口(ひとくち)は挑戦(ちょうせん)できた。

食(た)べ物(もの)を大切(たいせつ)にし、いろいろな人(ひと)に感謝(かんしゃ)して食(た)べることができた。

はしの持(も)ち方(かた)や食器(しょっき)の置(お)き方(かた)に気(き)をつけて食(た)べることができた。