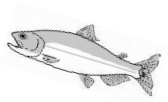
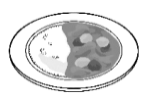
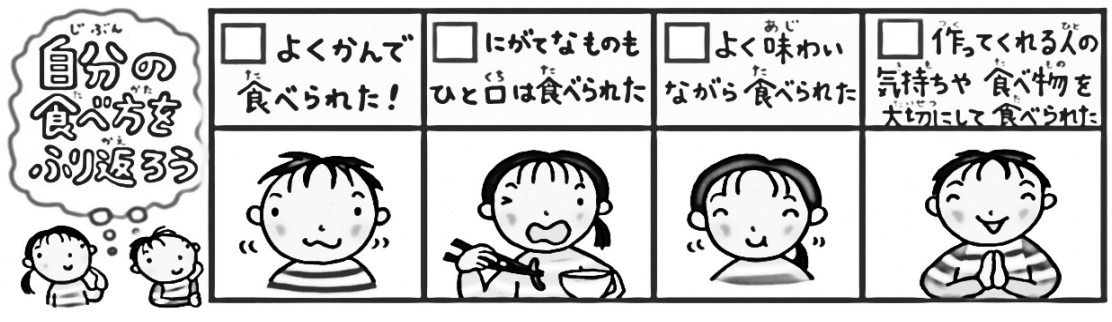
家庭数配布

令和６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	金	○	さけちらしずし ししゃものからあげ もやしときゅうりのごまじょうゆ すましじる	あぶらあげ さけ たまご ししゃも とうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ ごま ふ ごまあぶら	れんこん にんじん さやいんげん しょうが にんにく もやし ねぎ きゅうり えのきたけ こまつな	593	29.4	3.3	ももの節句のこんだて
4	月	○	たいめし ちくぜんに かきたまじる	まだい とりにく とうふ こうやどうふ たまご	こめ あぶら こんにゃく じゃがいも でんぷん さとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ さやいんげん ねぎ こまつな	608	31.5	2.8	6年生を送る会 卒業お祝いこんだて
5	火	○	しろごまうどん にしょくまめいりサラダ ココアカップケーキ	とりにく あぶらあげ ちくわ いんげんまめ うずらまめ とうにゅう	あぶら さとう ごま うどん	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ こまつな きゅうり コーンかん	700	22.9	3.6	
6	水	○	ごはん（かんだちまい） さけのこうみやき たくあんあえ ながいものすいとん	さけ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ながいも でんぷん あぶら こむぎこ ごま	しょうが にんにく ねぎ キャベツ こまつな たくあん ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ	569	26.3	2.4	
7	木	○	ツナビーンズドック コーンシチュー カレードレッシングサラダ	だいず チーズ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム ツナ	コッペパン あぶら バター じゃがいも こむぎこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん コーンかん クリームコーンかん パセリ キャベツ きゅうり	701	27.8	3.3	
8	金	○	ごまみそラーメン だいずいりサラダ いちご	ぶたにく、だいず	あぶら バター ごま さとう ちゅうかめん ごまあぶら	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 いちご	553	22.6	3.6	
11	月	○	キムチチャーハン さつまチップ わかめスープ	ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら ごま さつまいも さとう	にんじん キムチ ねぎ ピーマン	598	21.2	2.2	
12	火	○	むぎごはん ポークアドボ エスニックスープ フルーツポンチ	ぶたにく うずらたまご とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく たまねぎ こまつな ほししいたけ にんじん だいこん ももかん パインかん みかんかん りんごかん	701	24.4	2.8	世界の味めぐり給食 ～フィリピン～
13	水	○	ごはん（かんだちまい） ゼリーフライ ごまずのあえもの えのきスープ	とりにく おから たまご	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま パンこ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり えのきたけ こまつな	552	18.7	2.3	郷土料理給食 ～埼玉県～
14	木	○	ガーリックフランス とりにくのブラウンシチュー じゃこサラダ	こなチーズ なまクリーム ちりめんじゃこ とりにく	ソフトフランスパン あぶら バター じゃがいも さとう こむぎこ	パセリ たまねぎ にんじん マッシュルームかん エリンギ キャベツ きゅうり コーンかん	653	24.8	3.1	
15	金	○	ごはん（かんだちまい） さばのあまからに のりあえ みそしる	さば のり あぶらあげ	こめ さとう	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	555	25.4	3.0	
18	月	○	ごはん（かんだちまい） つくねやき やさいのごまあえ もずくスープ	とりにく とうふ たまご あぶらあげ もずく	こめ さとう でんぷん ごま パンこ	ねぎ キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが	545	24.4	2.0	
19	火	○	カレーライス かいそうサラダ デコポン	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 こむぎこ ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ デコポン	662	17.3	2.2	
21	木	○	せきはん さかなのてりやき おひたし はなふのすましじる こうはくゼリー	だいなごんあずき さわら とうふ カルピス こなかんてん	こめ もちごめ ごま ふ さとう でんぷん	しょうが はくさい もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ アセロラジュース	617	28.6	3.4	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。