

令和7年度

掲示用

3月

こんだてひょう(小学校)

日	曜日	料 理 名	ちょうりじょうから おしらせ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
2	月	おそばやさんのカレーうどん・ぎゅうにゅう・野菜とわかめの豆乳よせ・県産フルーツヨーグルト	カレールウを使わずに、だしのうまみをきかせたカレーうどんです。	ぶたにく・あぶらあげ・ぎゅうにゅう・やさいとわかめのとうにゅうよせ・ヨーグルト	うどん・さとう・かたくりこ	たまねぎ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ・ミックスフルーツ(リンゴ・モモ・ラフランス)・ナタデココ・パインかん・みかんかん・バナナ	645	24.3
3	火	【ひなまつり献立】ごはん・ぎゅうにゅう・とりから揚げ*・つぼみ菜のおひたし・すましじる・ひなあられ		ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ	ごはん・さとう・かたくりこ・こめあぶら・ふ・はるさめ・ひなあられ	しょうが・にんにく・もやし・キャベツ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	674	26.5
4	水	パンズパン・ぎゅうにゅう・ハンバーグブラウンソースかけ・キャロットサラダ・パンプキンスープ	パンにきめ目を入れて、ハンバーガーにしましょう。	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ツナ・スキムミルク	パンズパン・ハヤシルウソフト・バター・さとう・マカロニ・あぶら・ホワイトソース	たまねぎ・にんじん・レモン・かぼちゃ	771	31.8
5	木	ごはん・ぎゅうにゅう・さばのみそ煮・小松菜ともやしのナムル・大根とえのきだけのみそしる		ぎゅうにゅう・さば・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・さとう・ごまあぶら・ごま	こまつな・もやし・にんじん・だいこん・えのきたけ	581	27.8
6	金	ごはん・ぎゅうにゅう・メンチカツ・五色なっとう・じゃがいもとたまねぎのみそしる	とうなんおきたまながいしきゅうしよくだい 東南置賜や長井市の給食で大人気の五色なっとう。具をなっとうにまぜて、たべましょう。	ぎゅうにゅう・メンチカツ・ハム・チーズ・のり・かつおぶし・なっとう・あぶらあげ・わかめ・にぼしこ	ごはん・こめあぶら・じゃがいも・ゼリー	ほうれんそう・たまねぎ	684	27.5
9	月	わかめごはん*・ぎゅうにゅう・マーボーどうふ・ほうれんそうのごま和え・キャベツとわかめのみそしる		わかめ・ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら・ごま	にんにく・しょうが・たまねぎ・ねぎ・にら・ほうれんそう・にんじん・もやし・キャベツ	579	24.1
10	火	ごはん・ぎゅうにゅう・アジ磯辺フライ・中華サラダ・けんちんじる		ぎゅうにゅう・あじ・ハム・あぶらあげ・とうふ・チーズ	ごはん・こめあぶら・はるさめ・さとう・あぶら・ごまあぶら・こんにやく	もやし・にんじん・きゅうり・ホールコーン・だいこん・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ	587	21.0
11	水	食パン・ぎゅうにゅう・バター香るツナサンド・かいそうサラダ・華風コーンスープ・オレンジ		ぎゅうにゅう・ツナ・かいそうサラダ・わかめ・ハム・とりにく・たまご	パン・ぱんこ・バター・マヨネーズ・ごまあぶら・かたくりこ	たまねぎ・もやし・きゅうり・しょうが・にんじん・ねぎ・ホールコーン・オレンジ	769	30.0
12	木	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのレモン漬け・カミカミサラダ・ほうれん草ととうふのみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・こんぶ・とうふ・にぼしこ	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・マヨネーズ・ごまドレッシング	レモン・ごぼう・にんじん・ほうれんそう・えのきたけ	787	29.1
13	金	ごはん・ぎゅうにゅう・ポークカレー*・県産大豆のツナが* お米のタルト*	 みんな大好き!お米のタルトで卒業お祝いです	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず・チーズ・ツナ	ごはん・あぶら・じゃがいも・カレールウ・おこめのタルト	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご・キャベツ・きゅうり	796	24.0
16	月	ごはん・ぎゅうにゅう・さわらの西京焼き・切干大根煮・ぶたにくと根菜のごまじる		ぎゅうにゅう・さわら・みそ・あぶらあげ・さつまあげ・ぶたにく	ごはん・こんにやく・さとう・ごま	きりぼしだいこん・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	580	25.0
17	火	ごはん・ぎゅうにゅう・とりにくのごまごま焼き・小松菜とさつま揚げの煮びたし・かき玉のみそしる		ぎゅうにゅう・とりにく・さつまあげ・とうふ・たまご・にぼしこ	ごはん・さとう・ごま・こんにやく・あぶら	しょうが・こまつな・にんじん・しめじ・えのきたけ・ほうれんそう	656	31.1