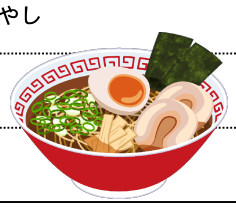
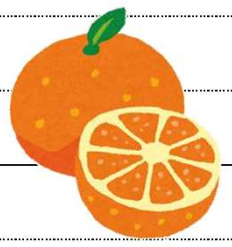
令和4年03月

3月 よていにんだてひょう

相市立松葉第一小学校

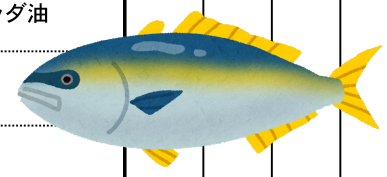
ひにち	牛乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるもとになる	みどり おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g
1（火）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	603	27.5	17.5	2.43
		さばの照り焼き	さば		でん粉　水あめ　きび砂糖　サラダ油				
		おひたし		人参　ほうれん草　もやし					
		豆腐と大根のみそ汁	豆腐　油揚げ　みそ	小松菜　大根　長ねぎ					
		金時豆の甘煮	いんげん豆		水あめ　きび砂糖				
2（水）	○	みそラーメン	ぎゅうにゅう／　大豆　みそ　豚肉	人参　しょうが　メンマ　コーン缶　にんにく　長ねぎ　もやし	卵無し中華麺　ごま油　サラダ油	633	28.0	20.5	2.90
		かみかみあえ（いか入り）	青大豆　さきいか	きゅうり　ごぼう　もやし	ごま油　サラダ油				
		さつまいもとりんごのヨーグルトケーキ	いんげん豆　ヨーグルト　牛乳	りんご缶	ミックス粉　さつまいも　砂糖　バター				
		小魚	煮干し						
3（木）	○	酢飯・手巻きのり	ぎゅうにゅう／　のり	レモン果汁	米　麦　砂糖　ごま	603	24.9	18.5	2.80
		はたはたの唐揚げ	はたはた	しょうが	でん粉　砂糖　サラダ油				
		ささみ入りごま和え	鶏肉	人参　キャベツ　きゅうり	砂糖　ごま　ごま油　サラダ油				
		豆腐とかまぼこのすまし汁	豆腐　かまぼこ　鶏肉	ほうれん草　干ししいたけ					
		ミニももゼリー			ももゼリー				
4（金）	○	ポークカレーライス（小麦・乳入り）	ぎゅうにゅう／　豚肉　チーズ	人参　しょうが　玉ねぎ　にんにく　レーズン	米　麦　小麦粉　じゃがいも　きび砂糖　バター　サラダ油	621	21.0	18.8	2.01
		ひじきのマリネ	青大豆　ひじき	人参　キャベツ　きゅうり	砂糖　きび砂糖　サラダ油				
		せとか（柑橘果物）		せとか					
		小魚大豆	大豆　煮干し						
7（月）	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／　わかめ		米　麦　ごま	615	25.4	16.9	2.33
		ユーリンチー	鶏肉	しょうが　にんにく　長ねぎ	でん粉　砂糖　ごま油　サラダ油				
		チョレギサラダ	のり	人参　キャベツ　きゅうり　にんにく	じゃがいも　きび砂糖　ごま　ごま油　サラダ油				
		ワンタンスープ（小麦入り）	豚肉	人参　ほうれん草　長ねぎ　たけのこ　干ししいたけ	ワンタンの皮				
		でこぽん		でこぽん					
8（火）	○	スパゲティペスカトーレ（小麦・乳・えび・いか入り）	ぎゅうにゅう／　いか　えび　ベーコン　チーズ	トマト缶　人参　トマトピューレ　玉ねぎ　にんにく　マッシュルーム	スパゲティ　砂糖　サラダ油	592	26.8	21.4	2.53
		ポテトとうずら卵のスープ	うずら卵	人参　ほうれん草　玉ねぎ　コーン缶	じゃがいも　サラダ油				
		キャラメルシュガーチュロス（小麦・卵・乳入り）			キャラメルシュガーチュロス				
		いり大豆	大豆						
9（水）	○	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう／　きな粉　脱脂粉乳		コッペパン　きび砂糖　サラダ油	607	23.6	21.4	2.13
		カレーポトフ	豚肉	人参　かぶ　セロリー　玉ねぎ	じゃがいも				
		ごぼうと青大豆のサラダ	青大豆	人参　キャベツ　きゅうり　ごぼう	きび砂糖　ごま　サラダ油				
		きよみオレンジ		清見オレンジ					
		小魚	煮干し						





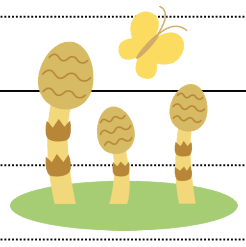
ひなまつり

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか おもに体をつくるもとになる	みどり おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ おもにエネルギーのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	えんぶん g
10（木）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	652	27.5	24.3	2.16
		ぶりのにんにくみそ焼き	みそ　ぶり	しょうが　にんにく	砂糖　ごま　サラダ油				
		切干大根の旨煮	油揚げ　鶏肉	人参　さやいんげん　切干し大根	きび砂糖　サラダ油				
		水菜とうずら卵のすまし汁	わかめ　うずら卵	京菜　人参　干ししいたけ					
		りんご		りんご					
11（金）	○	ごまじゃこごはん	ぎゅうにゅう／　小魚ちりめん		米　麦　ごま	614	27.8	18.7	2.30
		豆腐入りハンバーグ（小麦入り）	豆腐　豆乳　豚肉	大根　玉ねぎ	米粉　パン粉　サラダ油				
		ひじき入りきんぴら	ひじき　豚肉	人参　ごぼう	砂糖　ごま　サラダ油				
		キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ　みそ　わかめ	キャベツ　長ねぎ　ぶなしめじ					
		いり大豆	大豆						
14（月）	○	プルコギチャーハン	ぎゅうにゅう／　豚肉	人参　ピーマン　しょうが　玉ねぎ　にんにく	米　麦　きび砂糖　ごま油　サラダ油	614	21.7	19.8	2.51
		バンサンスウ		人参　きゅうり　もやし	春雨　砂糖　ごま　ごま油　サラダ油				
		トックとキムチのスープ	みそ　鶏肉	チンゲン菜　白菜　キムチ　干ししいたけ	トックもち　サラダ油				
		ミニフルーツあえ		みかん缶　パイン缶　黄桃缶					
		アーモンド			アーモンド				
15（火）	○	赤飯	ぎゅうにゅう／　小豆		米　もち米　ごま	602	27.5	20.2	1.97
		さわらの竜田揚げ	さわら	しょうが	米粉　でん粉　サラダ油				
		のりごま和え	のり	人参　キャベツ　きゅうり	じゃがいも　ごま　ごまペースト　ごま油　サラダ油				
		お祝いすまし汁	豆腐　なると　鶏肉	菜の花　人参　干ししいたけ					
		いちご		いちご					
17（木）	○	甘納豆パン	ぎゅうにゅう／		甘納豆パン	666	27.5	21.1	2.21
		ポテトグラタン（乳入り）	いんげん豆　豆乳　鶏肉　牛乳　チーズ	人参　玉ねぎ　ぶなしめじ	米粉　じゃがいも　サラダ油				
		ドレッシングサラダ		人参　キャベツ　きゅうり　玉ねぎ　もやし　レモン果汁	砂糖　サラダ油				
		ミネストローネスープ	いんげん豆　豚肉	トマト缶　人参　キャベツ　セロリー　玉ねぎ　にんにく	砂糖　サラダ油				
		せとか（柑橘果物）		せとか					
18（金）	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米　麦	622	28.7	22.2	1.90
		さけのオイマヨ焼き	さけ		ノンエッグマヨネーズ				
		野菜のごま煮	鶏肉　うずら卵	人参　さやいんげん　しょうが　大根	きび砂糖　ごま　サラダ油				
		はくさいとさつまいものみそ汁	みそ　みそ	小松菜　白菜　えのきたけ	さつまいも				
		黒糖きなこカシューナッツ	きな粉　豆乳		でん粉　黒砂糖　カシューナッツ				



祝 卒業

6年生卒業お祝い
こんだて



平均栄養量	619	26.0	20.1	2.32

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650ｷﾛｶﾛﾘｰ、たんぱく質/26.8(18～32)ｸﾞﾗﾑ、脂質/18.1(17.8～21.3)ｸﾞﾗﾑ（摂取ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%）、塩分/2ｸﾞﾗﾑ未満です。

※3月16日（水）は卒業式のため、給食はありません。