



3月の こんだて

表: 3/1~3/10
裏: 3/11~3/19まで記載しています。

いよいよ学年最後の月、3月です。

1年間を、健康に過ごせましたか？

給食や家庭での食事についても

ふりかえてみましょう。

☐朝ごはんは毎日食べた。

☐食事前にきれいに手を洗った。

☐給食 当番はきちんとできた。

☐野菜や魚が好き嫌がなく、

食べることができました。

☐おはしを正しく使える。

☐家族と共に1日1回は食べた。

※卵関連食品は● 小麦関連は △
エビ・カニは◎ イカ・タコは◆
貝類は☆のマークをつけています。
★は乳製品です。

※こんだては材料搬入の都合により
多少変更することがあります。

※栄養価 中学部高等部のエネル
ギ一量を記載しています。中学部高
等部が1に対して、小学部低学年が
約7割、小学部高学年は約8割です。

ひな祭りメニュー

卒業お祝いメニュー

1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳	[牛乳] ★牛乳
はる 春のちらしずし	ぜんりゅうふん 全粒粉パン	ごはん	チキンカレー	せきはん 赤飯
はいが精米 酒 出汁昆布 酒酢 さとう 塩 高野豆腐 にんじん たけのこ缶 干し椎茸 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん ちりめんじゃこ 酒酢 ●たまご 塩 さとう 糸かまぼこ ふき きざみのり	△全粒粉パン かぼちやの クリームシチュー とりモモ肉 かぼちや 玉葱 にんじん マッシュルーム 米油 コーンスターチ ★バター ★牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう グリーンピース あおな 青菜とコーンの ソテー こまつな 玉葱 ホールコーン 米油 塩 うすくちしょうゆ みりん	はいが精米 ごはん さかな 魚とじゃがいもの こんがりマヨソース たら 塩 かたくり粉 じゃがいも 米揚げ油 ブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ★牛乳 トマトケチャップ さとう 酒酢 うすくちしょうゆ けんちん汁 とりむね肉 だいこん にんじん ごぼう さといも つきこんにやく とうふ 青ねぎ 米油 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ 塩 酒 みりん	はいが精米 とりむね肉(皮付き) 玉葱 にんじん じゃがいも グリーンピース 塩 こしょう △カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉 ツナサラダ ツナフレーク キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油 フルーツヨーグルト りんご缶 みかん缶 黄桃缶 ★ヨーグルト	はいが精米 もち米 あずき 塩 黒ごま 塩 にくだんご あまから肉団子 豚モモミンチ肉 とりミンチ とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 こいくちしょうゆ さとう みりん 酒 かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 水 かたくり粉 わか 若ごぼうの炒め煮 若ごぼう うす揚げ こいくちしょうゆ みりん かつお昆布だし ごま油 白ごま もやしのみそ汁 じゃがいも もやし あつあげ わかめ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
725kcal	745kcal	775kcal	850kcal	783kcal