

# 3月の予定こんだて表

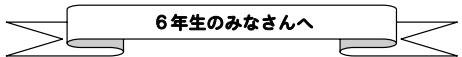
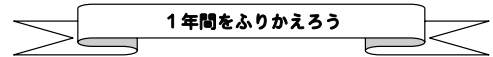


日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1膳 - たんぱく質	備考
2月	麦ごはん	○	メルルーサのごまフライもやしの梅じょうゆあえ 飛鳥汁	牛乳、メルルーサ、削り節、鶏肉、豆腐、豆乳	米、麦、小麦粉、ソフトパン粉、黒いりごま、油、砂糖、じゃがいも	しょうが、もやし、小松菜、梅干し、大根、にんじん、しめじ、ねぎ	609 kcal 28.9 g	
3月 火	菜の花ちらし寿司 <b>桃の節句献立</b>	○	さばの塩焼き 野菜の甘じょうゆあえ すまし汁	牛乳、昆布、削り節、高野豆腐、むぎえび、油揚げ、鶏卵、鯖、豆腐、カットわかめ	米、砂糖、白いりごま、油、あられ麩	にんじん、ごぼう、れんこん、干しいたけ、かんぴょう、なばな、小松菜、もやし、大根、ねぎ	597 kcal 31.0 g	3日 桃の節句
4月 水	かきたまうどん	○	小いわしのつけ揚げ 油揚げ入りごまあえ	牛乳、厚削り節、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、鶏卵、カットわかめ、小いわし	砂糖、でんぷん、冷凍うどん、小麦粉、油、白すりごま	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ、小松菜、しょうが、もやし、キャベツ	573 kcal 33.2 g	
5月 木	麦ごはん	○	さごしの香味焼き 肉じゃが 糸寒天のごま酢あえ	牛乳、さごし、豚肉、糸寒天	米、麦、砂糖、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、白いりごま	ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、もやし、きゅうり	630 kcal 27.4 g	
6月 金	おろし豚丼	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 果物(りんご)	牛乳、豚肉、削り節、昆布、油揚げ、カットわかめ	米、麦、油、砂糖、でんぷん、白いりごま、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、ねぎ、大根、万能ねぎ、りんご	626 kcal 22.5 g	
9月	麦ごはん	○	いかの松風焼き 白菜のおひたし 呉汁	牛乳、いか(すりみ)、鶏肉、鶏卵、削り節、油揚げ、大豆、豆乳	米、麦、ソフトパン粉、砂糖、白いりごま、油、こんにゃく	ねぎ、しょうが、白菜、小松菜、にんじん、大根、えのきたけ	594 kcal 29.0 g	
10月 火	スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ 果物(清見オレンジ)	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、粉チーズ	スパゲティ、じゃがいも、油、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム(レトルト)、ホールトマト(缶)、キャベツ、きゅうり、清見オレンジ	660 kcal 27.1 g	
11月 水	油麩丼(あぶらぶんどん) <b>東北応援献立</b>	○	けんちん汁 果物(いちご)	牛乳、かまぼこ、鶏卵、削り節、油揚げ、豆腐	米、麦、油、砂糖、でんぷん、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、しめじ、さやいんげん、ごぼう、大根、ねぎ、小松菜、いちご	581 kcal 21.4 g	11日 3.11から15年 東北応援!
12月 木	カレーミートドック <b>東邦大学連携</b>	○	チャウダー にんじんドレッシングサラダ	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、チーズ、ウィンナー、鶏肉、調理用牛乳、ベーコン	コッペパン(無塩)、油、バター、小麦粉、じゃがいも、シエルマカロニ、砂糖	にんじん、たまねぎ、パセリ、キャベツ、きゅうり、レモン	604 kcal 27.0 g	
13月 金	四川豆腐丼	○	中華風コーンスープ 果物(デコボン)	牛乳、豚肉、豆腐、鶏卵	米、麦、油、砂糖、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、たけのこ(水煮)、にら、ホールコーン、クリームコーン、ねぎ、小松菜、デコボン	620 kcal 26.4 g	
16月	キムチチャーハン <b>6年保健給食委員会 作成献立①</b>	○	梅ぎょうざ ワンダースープ サイダーボンチ	牛乳、豚肉、レンズまめ	米、麦、油、ぎょうざの皮、ごま油、砂糖	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい、キムチ漬、ピーマン、キャベツ、にら、にんにく、ねぎ、たまねぎ、もやし、小松菜、黄桃(缶)、りんご(缶)、パイナップル(缶)	671 kcal 23.0 g	
17月 火	ガーリックトースト	○	キャベツの米粉クリーム煮 ごまドレッシングサラダ 果物(いちご)	牛乳、粉チーズ、ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、カットわかめ	食パン(無塩)、ソフトマーガリン、じゃがいも、マカロニ、油、ごま油、砂糖、白すりごま	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ピーマン、もやし、きゅうり、いちご	563 kcal 22.5 g	
18月 水	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ 塩だれ野菜 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、削り節、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉、ごま油、砂糖	にんじん、たまねぎ、もやし、小松菜、ねぎ	640 kcal 22.1 g	
19月 木	うすら卵入りカレーライス	○	なんでも千切りサラダ 果物(デコボン)	牛乳、鶏肉、うすら卵(レトルト)、ピザ用チーズ、干ひじき	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト(缶)、りんご、大根、キャベツ、きゅうり、レモン、デコボン	637 kcal 21.4 g	
23月	赤飯 <b>6年保健給食委員会 作成献立②</b>	○	ヒレカツ パプリカサラダ 豚汁	牛乳、ささげ、豚肉、削り節、豆腐	米もち米、黒いりごま、小麦粉、生パン粉、ソフトパン粉、油、砂糖、ワントンの皮、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、きゅうり、キャベツ、ごぼう、大根、ねぎ	650 kcal 31.0 g	23日 卒業・進級 お祝い献立

\*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。  
\*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## 【今月の献立紹介】

- 3日(火) 桃の節句献立 ..... 南六小のみなさんの健やかな成長を願って作ります。
- 11日(水) 油麩丼 ..... 東日本大震災から15年。東北を応援する意味でB級グルメの油麩丼を作ります。
- 12日(木) 東邦大学連携献立 ..... 無塩パンを使った減塩献立を実施します。
- 16日(月) 保健給食委員会作成献立① ..... 6年生が作成した献立です。人気の料理が並びました。
- 23日(月) 保健給食委員会作成献立② ..... 6年生が主食以外の献立を作成しました。卒業と進級をお祝いする献立です。



## マナーを守って 楽しい会食



6年間の給食についてふりかえって  
みましょう。