



3月のこんだてよていひょう



令和5年度

三春町立三春小学校

日	曜日	こんだてめい	おもにちやにくやほ ねになるもの	おもにからだのちょうし をとのえるもの	おもにねつやちから になるもの	その他	た い で 食 と 品 り	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	備考欄
1	金	ちらしめし 	ブロッコリーのおかかマヨあえ えのきのすましじる デザート	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ かつおぶし とうふ なると	ごはん にんじん えのき レンコン ししいたけ キャベツ ブロッコリー さやいんげん なのはな	ごはん さとう マヨネーズ デザート	しょうゆ す さけ しお だしのもと	633 kcal 22.0 g 21.9 g 3.7 g	ひなまつり献立
4	月	ごはん 	しろみぎかなのヒザソースやき レンコンサラダ とうふとにらのみそじる	ぎゅうにゅう しろみぎかな とうふ みそ とりく チーズ	ピーマン たまねぎ マッシュルーム レンコン キャベツ だいこん にら にんじん	ごはん さとう マヨネーズ ごま	ケチャップ ワイン す しお にぼし こしょう	600 kcal 28.2 g 18.1 g 2.3 g	
5	火	ちゅうかめん 	チャンポンめん ぎょうざ やきぶたのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか みそ かまぼこ とうにゅう やきぶた	キャベツ にんじん ほうれんそう はくさい もやし しめじ しょうが こまつな	メン さとう ごまあぶら ごま ぎょうざ	中華だし がらすープ 塩 こしょう しょうゆ す	657 kcal 32.7 g 17.8 g 3.4 g	
6	水	ごはん 	ハニーマスタードチキン だいずのいそに キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう とりく なまあげ みそ だいず あぶらあげ ひじき	にんじん ごぼう しいたけ にんにく キャベツ ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さとう はちみつ	しょうゆ ワイン さけ マスタード にぼし	637 kcal 29.2 g 21.4 g 2.1 g	
7	木	ごはん 	ぶたにくのしょうがやき くきだちなのみそマヨサラダ あぶらあげとだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	しょうが もやし コーン くきだちな だいこん キャベツ ねぎ	ごはん マヨネーズ オリーブオイル ごま	しょうゆ みりん す にぼし	639 kcal 25.2 g 25.4 g 2.4 g	
8	金	ごはん 	とりくのねぎソースがけ ほうれんそうのごまあえ とうふとじゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう とりく かまぼこ とうふ みそ	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごま	す にぼし しょうゆ さけ	653 kcal 27.1 g 23.3 g 2.4 g	
11	月	ごはん 	焼きさば にくじゃが さといものみそじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とうふ しみとうふ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ	ごはん じゃがいも あぶら さといも さとう こんにゃく	しょうゆ みりん す さけ にぼし	600 kcal 29.0 g 17.0 g 2.4 g	
12	火	セルフ ホットドック 	さっぱりだいこんサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー わかめ ベーコン	だいこん キャベツ にんじん ブロッコリー コーン こまつな	パン さとう ごまあぶら	ケチャップ す ソース ワイン コンソメ 醤油 しお こしょう	625 kcal 22.8 g 26.9 g 3.7 g	
13	水	ごはん 	とりくのみそガーリックやき やさしいソテー ほうれんそうのみそじる	ぎゅうにゅう とりく みそ ウィンナー あぶらあげ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく えのき ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	さけ みりん しょうゆ にぼし コンソメ しお こしょう	649 kcal 27.8 g 23.4 g 2.6 g	
14	木	ごはん 	チーズいりミートローフ キャベツのホットサラダ とうふのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ みそ チーズ	たまねぎ にんにく ねぎ こまつな キャベツ	ごはん さとう じゃがいも パンに オリーブオイル	コンソメ ソース しお こしょう ワイン にぼし ケチャップ	689 kcal 28.9 g 25.9 g 3.1 g	
15	金	ごはん 	白身魚フライ ツナとあおなのあえもの とんじる	ぎゅうにゅう 白身魚フライ みそ ツナ ぶたにく とうふ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう こんにゃく	ソース しょうゆ す にぼし	607 kcal 24.7 g 18.5 g 2.3 g	
18	月	ごはん 	カレーライス ジンジャーサラダ みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんにく にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう	ごはん さとう じゃがいも さとう みかんゼリー	しょうゆ す チャツネ ケチャップ ソース	628 kcal 22.6 g 16.0 g 2.4 g	
19	火	ちゅうかめん 	しょうゆスープ こうはくサラダ デザート	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく なると かつおぶし	にんじん もやし きくらげ キャベツ ねぎ コーン ほうれんそう メンマ だいこん きょうな	メン あぶら さとう デザート	がらすープ しょうゆ す 中華だし しお こしょう	635 kcal 27.5 g 17.9 g 3.6 g	お祝い献立
20	水	春 分 の 日 							
21	木	おべんとうの日 							

※材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。