



H26年 3がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	ざ　　い　　り			そのた ちようみりよう	栄養量 1杯 - 1kg/賞	
		あ　　か からだをつくるもの	か　　ら　　だ　　の　　ち　　ょう　　し　　を と　　の　　え　　る　　も　　の	き　　よ　　い　　ろ　　う はたらくちからに なるもの			そ　　の　　た ち　　ょう　　み　　り　　よ　　う
◎♪ 3 (月)		ちらしずし	ちりめんじゃこ のり あぶらあげ こうやとうふ	ほししいたけ にんじん	こめ さとう ごま	す しょうゆ	519 21.1
		あかだし	とうふ わかめ あかみそ	なめこ みつば		けずりぶし	
		あえもの		にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	
★ 4 (火)		むぎごはん			こめ おしむぎ		738 24.0
		ハッシュドポーク	ぶたにく 精北小6年児童が考えた 栄養たっぷりスマイルセット	たまねぎ にんじん	あぶら こむぎこ バター	しお こしょう ワイン ソース スーパースチキン しょうゆ ケチャップ トマトピューレー	
		さといもとツナのサラダ	ツナ のり	ねぎ	さといも マヨネーズ	しょうゆ	
♪ 5 (水)		しょくばん りんごジャム			しょくばん りんごジャム		669 27.9
		ささみのコーンフレークあげ	ささみ		こむぎこ あぶら コーンフレーク	しお こしょう ソース	
		そえやさい		キャベツ		しお	
♪ 6 (木)		ごはん			こめ		606 31.4
		さばのにつけ	さば	しょうが	さとう	しょうゆ みりん さけ	
		やよいじる	たまご	キャベツ えのきたけ はなな	かたくりこ	しお しょうゆ けずりぶし	
★ 7 (金)		てづくりふりかけ	はなかつお あおのり		ごま さとう	しょうゆ みりん さけ	589 27.6
		ピリからそぼろどん	とりミンチ ぶたミンチ	にんじん さやいんげん しょうが にんにく	こめ こんにゃく さとう	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン	
		ほうれんそうのごまあえ	山田荘小6年児童が考えた ごはんがすすむ！バランスこん立	ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ	
★● 10 (月)		みそしる	とうふ しんしゅうみそ	はくさい ごぼう ねぎ		けずりぶし	677 22.7
		こがたパン			こがたパン		
		さらうどん	ぶたにく	はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ もやし しょうが にんにく	あげそば さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ	
11 (火)		ナムル		チンゲンサイ キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	す しょうゆ	613 27.5
		ごはん			こめ		
		あじのなんばんづけ	あじ		かたくりこ あぶら さとう	す しょうゆ	
○ 12 (水)		そえやさい		キャベツ		しお	728 29.7
		みそしる	しんしゅうみそ ぶ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ		けずりぶし にほし	
		ミルクパン			ミルクパン		
13 (木)		チリコンカン	ぶたミンチ てぼうまめ	たまねぎ にんにく	あぶら	ソース ケチャップ しお こしょう タバスコ	588 23.4
		キャベツサラダ	ツナ	キャベツ とうもろこし	さとう オリーブオイル	す しお こしょう	
		いちご		いちご			
14 (金)		たきこみごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん	こめ	さけ しょうゆ みりん	624 19.5
		ぶたじる	ぶたにく とうふ しんしゅうみそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		けずりぶし	
		とさあえ	はなかつお	こまつな にんじん もやし	ごま	しょうゆ	
○ 17 (月)		むぎごはん			こめ おしむぎ		541 20.3
		てづくりポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら こむぎこ バター	カレーこ しょうゆ チャツネ ターメリック こしょう ケチャップ しお ガラムマサラ ココナッツミルク ソース ワイン スーパースチキン	
		フルーツポンチ		みかん もも	さとう	ナタデココ ワイン	
◎☆ 18 (火)		ごはん			こめ		734 24.0
		ちくぜんに	とりにく さつまあげ	にんじん たけのこ さやいんげん ごぼう	こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん	
		きりほしだいごんのあますかけ	あぶらあげ	きりほしだいごん	さとう ごま	しょうゆ す	
◎☆ 18 (火)		せきはん	あすき	6年生のみ	こめ もちごめ くるごま	しお さけ	734 24.0
		すきやき	ぎゅうにく ぶ	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん	こんにゃく さとう	さけ しょうゆ	
		すのもの	ちりめんじゃこ わかめ	だいごん	さとう	しお す しょうゆ	
		セレクトデザート	ヨーグルト、オレンジゼリーからえらびます。			デザート	

♪3(月) 5(水) 6(木) 精華町でとれた野菜を使います。

○12(水) 17(月) カミカミこんだて(よくかむ献立)

●10(月) ほねぶとこんだて(カルシウムたっぷり献立)

◎季節献立 3(月) ひな祭り献立 18(火) 卒業お祝献立 セレクトデザート

☆食育の日献立 18(火) 赤飯

★4(火) 7(金) 10(月) 町内5小学校の6年生が考えた献立



牛乳(あかのたべもの)は毎日1本つきます。