



H27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 ょ う			栄養量 Ecal- Kcal質	
		あ か からだをつくるもの	み ど り からだのしょうじを ととのえるもの	き い ろ はたらくちからに なるもの		その た ちょうみりょう
♪★ 2月	チーズパン			チーズパン	676 24.6	
	きのこやさいの バターいため	ベーコン	えのきたけ とうもろこし しめじ ほうれんそう	バター		
	もちもちスープ	ウィンナー	たまねぎ にんじん パセリ	しらたまだんご		スープベースチキン しょうゆ しお こしょう
◎ 3月	ちらしずし	ちりめんじゃこ のり あぶらあげ こうやどうふ	ほししいたけ にんじん	こめ ごま さとう	す しょうゆ しお	552 21.0
	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	
	さんしょくゼリー				さんしょくゼリー	
4 (水)	ごはん			こめ	620 25.2	
	にこみハンバーグ	ハンバーグ ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ ブロッコリー	あぶら さとう		しお こしょう ワイン ソース ケチャップ デミグラスソース
	ポテトスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも		しょうゆ しお こしょう スープベースチキン
♪○● 5月	ごはん			こめ	621 30.1	
	ししゃものからあげ	ししゃも		かたくりこ あぶら		
	にまめ	だいず	ごぼう にんじん	こんにやく さとう		しょうゆ みりん さけ けずりぶし
★ 6月	ごはん			こめ	600 20.6	
	チャプチェ	ぎゅうにく	ピーマン にんじん にんにく	はるさめ ごまあぶら さとう		しょうゆ さけ しお こしょう
	たまごスープ	たまご	はくさい ねぎ ほししいたけ	ごま		しょうゆ こしょう けずりぶし しお
	アンニンどうふ					アンニンどうふ
9 (月)	ごはん			こめ	562 23.1	
	ビビンバ	ぎゅうにく	ぜんまい にんにく こまつな ねぎ もやし	さとう ごま ごまあぶら		しょうゆ みりん す
	わかめスープ	わかめ	しめじ ねぎ	ごま		しお こしょう しょうゆ けずりぶし
★ 10月	ごはん			こめ	739 31.4	
	あまからてりやき	とりにく		かたくりこ あぶら さとう		しょうゆ さけ みりん
	そえやさい タルタルソース		キャベツ	タルタルソース		しお
○ 11月	あじつけパン			あじつけパン	763 30.4	
	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
	ツナサラダ	ツナ	きゅうり たまねぎ	さとう ごまあぶら		す しょうゆ
12 (木)	ごはん			こめ	649 35.6	
	さばのみそに	さば しんしゅうみそ	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
13 (金)	ごはん			こめ	653 26.5	
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	かたくりこ あぶら		しょうゆ さけ
	そえやさい		きゃべつ			しお
16 (月)	ナン			ナン	645 29.3	
	ドライカレー	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン	こむぎこ あぶら		カレーこ ケチャップ しお こしょう ソース
	はるきゃべつのサラダ	ロースハム	とうもろこし きゃべつ	マカロニ マヨネーズ		しお こしょう しょうゆ
★ 17月	ごはん			こめ	553 19.8	
	ぶたどん	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ほししいたけ	こんにやく さとう		しょうゆ さけ みりん
◎★ 18月	せきはん	あずき		こめ もちごめ くらごま	しお さけ	700 23.5
	すきやき	ぎゅうにく ぶ	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん	こんにやく さとう	さけ しょうゆ	
	すのもの	ちりめんじゃこ わかめ	だいこん	さとう	しお す しょうゆ	
	セレクトデザート				デザート	

♪2月 5月 精華町でとれた野菜を使います。

○5月 11月 カミカミこんだて(よくかむ献立)

●5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(火)ひな祭り献立 18月(水)卒業お祝献立 セレクトデザート

☆食育の日献立 17月(火)食物せんいたっぷり献立

★2月 6月 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。



カミカミ献立のとき登場!
かむくんです。



ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。