

3月 こんだてよていひょう



2026.3

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
2 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 637 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん さやいんげん たまねぎ		たんぱく質 23.8 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいず みそ		にんじん ごぼう		脂質 19.6 g
	あまなつサラダ		あぶら			キャベツ きゅうり なつみかん		食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
ひなまつり献立 ~ ひなまつりは、 <small>おんな こ</small> 女の <small>せいちょう</small> 子の成長や <small>しあわせ</small> 幸せを願う行事で、 <small>ねがい</small> 桃の節句ともよばれています ~								
3 日 (火)	うめごはん	こめ でんぶん					うめ	エネルギー 575 kcal
	はるのすましじる	でんぶん さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	とうふ ぎょにく	わかめ	ほうれんそう えのき ねぎ		たんぱく質 22.6 g
	あつやきたまご	さとう タピオカでんぶん	あぶら	たまご				脂質 18.6 g
	なのはなのツナコーン		あぶら /ノイグ マネズ	ツナ		なばな にんじん キャベツ コーン		食塩相当量 3.0 g
	ひしもち	もちこ さとう でんぶん				よもぎ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 651 kcal
	さつまいもじる	さつまいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		ごぼう だいこん ねぎ		たんぱく質 28.1 g
	ますのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	ます				脂質 23.6 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん キャベツ		食塩相当量 1.7 g
	ももゼリー	みずあめ				もも		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ごはん	こめ						エネルギー 610 kcal
キャベツのみそじる			なまあげ みそ		にんじん	しめじ キャベツ	たんぱく質 25.6 g	
とりにくのカレーあげ	じゃがいもでんぶん こめこ	あげあぶら	とりにく			にんにく	脂質 25.0 g	
ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 1.9 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6 日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー 596 kcal
	ほたてのクリームソース	こむぎこ	バター(乳) あぶら	ほたて あさり しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ	たんぱく質 23.0 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	脂質 19.6 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 678 kcal
	かきたまみそじる			とうふ たまご みそ		にんじん こまつな	たまねぎ しめじ	たんぱく質 31.0 g
	にこみハンバーグ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ぎゅうし	とりにく ぶたにく だいずこ			しょうが にんにく たまねぎ	脂質 22.6 g
	ビーンズサラダ		/ノイグ マネズ	だいず ハム あかいんげんまめ			きゅうり コーン	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

10日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	581 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく	にんじん	えのき ねぎ	たんばく質	25.8 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	11.5 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら ラー油	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.4 g
	のむヨーグルト				せいじゅう にゅうせいひん				
11日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	611 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ かじゅう(マジョ ーパイヤ・パイヤ)	たんばく質	20.1 g
	ふくじんあえ	さとう				にんじん しそ	キャベツ きゅうり なす だいこん れんこん しょうが	脂質	17.4 g
	いちご						いちご	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	640 kcal
	こまつなのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	たんばく質	26.4 g
	さばのてりやき	みずあめ さとう とうもろこしでんぶん		さば みそ				脂質	26.0 g
	ごまいりくきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごま あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日 (金)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー	698 kcal
	マーボーどうふどんのぐ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんばく質	29.1 g
	もやしとぜんまいのナムル	さとう	ごまあぶら				ぜんまい もやし きゅうり だいこん	脂質	24.9 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
祝 <small>そつぎょう</small> 卒業お祝い <small>ごんたて</small> 献立 ~ <small>ぜんこう そつぎょう</small> 全校で卒業をお祝い <small>いわ</small> しましょう ~									
16日 (月)	むぎごはん(どん)	こめ むぎ						エネルギー	713 kcal
	チンゲンサイのスープ	でんぶん さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	とうふ ぎょにく	わかめ	チンゲンサイ	えのき	たんばく質	28.5 g
	ごまいりブルコギどんのぐ	さとう じゃがいもでんぶん	ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ	脂質	27.7 g
	きゅうりづけ						きゅうり	食塩相当量	2.6 g
	おいおいデザート	こめこ さとう みずあめ	あぶら	とうにゅう				いちご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

