

3月 こんだてよてい表



2025.3

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	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
ひな祭り献立 ~ ひな祭りにちなんで、春を感じる献立にしました ~								
3 日 (月)	うめごはん	こめ でんぶん					うめ	エネルギー 574 kcal
	はるのスープ	でんぶん さとう	あぶら	とうふ かまぼこ			えのき みすな ねぎ	たんぱく質 22.5 g
	あつやきたまご	さとう 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 / エッグ マネズ	ツナ		なのはな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 2.7 g
	ももゼリー	さとう みすあめ					ももピューレ ももかじゅう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 581 kcal
	さつまいもじる	さつまいも		ぶたにく とうふ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 26.1 g
	ますのたつたあげ	でんぶん	あげあぶら	ます				脂質 17.9 g
	おひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 586 kcal
	カレーなんばんじる	でんぶん	カレールウ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ ねぎ	たんぱく質 23.8 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら	ツナ		にんじん	きゅうり	脂質 17.2 g
	いちご						いちご	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6 日 (木)	コーンピラフ	こめ	あぶら	ウインナー		パセリ	コーン	エネルギー 590 kcal
	ABCトマトスープ	じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく セロリー	たんぱく質 20.4 g
	ミートオムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご ぶたにく		トマト にんじん	にんにく たまねぎ	脂質 21.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.4 g
7 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 571 kcal
	けんちんじる	さといも こんにゃく		とうふ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	たんぱく質 26.6 g
	ぶたにくのごまみそあえ	さとう	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ			しょうが	脂質 18.8 g
	コーンいりひたし					こまつな にんじん	キャベツ コーン	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			





佐渡のひ こんだて
佐渡の日献立

～ 3月10日は佐渡の日 2024年に佐渡の金山が世界文化遺産に登録されました～

10日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	567 kcal		
	あじつけのり	さとう		かつおぶし	いりこ	のり	しいたけ	たんぱく質	21.8 g		
	もずくのみそしる			とうふ	みそ	もずく	にんじん こまつな	えのき ねぎ	脂質	19.4 g	
	ぶりフライ	パンこ こむぎこ	あげあぶら	ぶり				食塩相当量	2.2 g		
	ゆかりあえ						しそ	キャベツ もやし きゅうり	たくあん		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					
11日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	578 kcal		
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく	さとう あぶら	ぶたにく			にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	22.0 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	15.5 g	
	わかめあえ	みずあめ				わかめ		キャベツ	きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					
12日 (水)	カレーピラフ	こめ	あぶら	ぶたにく			にんじん	たまねぎ	エネルギー	661 kcal	
	コーンクリームスープ	じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	ローズハム		ぎゅうにゅう にゅうせいひん	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	たんぱく質	26.7 g	
	ハンバーグケチャップに	さとう でんぶん	ぎゅうし	とりにく	ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	脂質	20.7 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.9 g	
13日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	642 kcal		
	なまあげとだいのオムライスに	さとう	あぶら	なまあげ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん しいたけ しょうが	たんぱく質	20.4 g	
	はるまき	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	こめこ あげあぶら ショートニング	ぶたにく			にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ	脂質	27.1 g	
	ごまいりふうみづけ		ごま					キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	1.8 g	
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう					



そつぎょう こんだて
卒業お祝い献立

～ 全校で卒業をお祝いしましょう～

14日 (金)	こだいまいりごはん	こめ こだいまい						エネルギー	666 kcal	
	ごましお		ごま					たんぱく質	22.2 g	
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく			にんじん	えのき ごぼう ねぎ たけのこ	脂質	23.6 g
	とりにくのカレーあげ	こめこ でんぶん	あげあぶら	とりにく				にんにく	食塩相当量	2.7 g
	たくあんあえ						にんじん	きゅうり キャベツ たくあん		
	おいおいデザート	さとう 小めこ みずあめ	あぶら	とうにゅう	だいずこ			いちごピューレ いちごかしゅう		
	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。