



★しるしのこんだてには、かたぬきにんじんがはいっています。

日曜日	はし スプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか			
		のみのもの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	ねつやちからになる こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど	ちやにくをつくる ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	からだのちようしをととのえる やさい・くだもの・きのこなど	ちようみりよう調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)		
3/1 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				603	24.9		
			しゅさい	しろみざかなのレモンふうみ	あぶら さとう かたくりこ	ホキ	レモンかじゅう	しょうゆ				
			ふくさい	はなやさいサラダ	イタリアンドレッシング		ブロッコリー カリフラワー					
			しるもの	もやしのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	もやし こまつな えのき	かつお節				
2 (火)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				643	24.5		
			しゅさい	デミグラスソースハンバーグ	パンこ こむぎこ でんぶん デミグラスソース あぶら さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	塩 ケチャップ ウスターソース				
			ふくさい	まめまめサラダ	わふうドレッシング	だいち	えだまめ とうもろこし					
			しるもの	オニオンスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ エリンギ にんにく	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ				
3 (水)		牛乳	ひなまつりこんだて								621	21.4
			しゅしょく	わかめごはん	こめ さとう	わかめ			塩			
			しゅさい	いわしのカリカリあげ②	みずあめ さとう あぶら コーンスターチ じゃがいも こめこ	いわし	しょうが		塩			
			ふくさい	キャベツのこんぶあえ	ごま ごまあぶら	しおこんぶ	キャベツ にんじん		塩			
			しるもの	すましじる	ふ	とうふ	なのはな えのき ねぎ		酒 塩 しょうゆ かつお節			
			デザート	ひなまつりデザート	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいち	ももかじゅう りんごかじゅう					
<p>今日(きょう)は、ひな祭(まつり)です。女(おんな)の子(こ)の健(すこ)やかな成長(せいちょう)や幸(しあわ)せを願(ねが)う行事(ぎょうじ)です。桃(もも)の花(はな)が咲(さ)く時期(じき)であるため、桃(もも)の節句(せっく)ともいいます。今日のデザートは、桃(もも)の節句(せっく)にちなんで桃(もも)ゼリーにしてみました。</p>												
4 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				636	26.7		
			しゅさい	マーボー豆腐	はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ たけのこ にんにく ねぎ	中華スープ 豆板醬 酒 しょうゆ				
			しゅさい	にらまんじゅう②	ぶたのあぶら コーンスターチ こむぎこ さとう	ぶたにく だいち	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが こんにやく	しょうゆ ほたて粉 こしょう かつお粉 昆布粉 塩				
			ふくさい	ピリからきゅうり			きゅうり				キムチの素 塩	
5 (金)		牛乳	せかいのりょうり ~イタリア~								624	24.7
			しゅしょく	コッペパンスライス	こむぎこ あぶら さとう	スキムミルク			塩			
			しゅさい	フランクフルト	さとう	ぶたにく			塩 こしょう			
			しゅさい	ポトルケチャップ	はさんでたべよう♪				ケチャップ			
			ふくさい	だいちもやしのナムル	ごまあぶら ごま		だいちもやし ほうれんそう にんじん		塩			
			しるもの	ニョッキスープ	じゃがいもニョッキ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし		がらスープ コンソメ こしょう 塩 しょうゆ			
<p>今月(こんげつ)の世界(せかい)の料理(りょうり)はイタリア料理(りょうり)で使(つか)われるニョッキ(nyokki)が入(はい)ったスープ(すーぷ)です。ニョッキとは、じゃがいも(か)を茹(ゆ)でてつぶし、小麦粉(こむぎこ)と混(ま)せてこねた(こ)ものです。表面(ひょうめん)はソース(さうす)がよく絡(から)むようにギザギザ(ざざ)がついています。給食(きゅうしょく)では、スープ(すーぷ)にしてみました。もちもちとした食感(しょくかん)が楽(たの)しめると思(おも)います。</p>												
8 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				589	24.2		
			しゅさい	さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ						
			ふくさい	キャベツのレモンづけ			キャベツ にんじん レモンかじゅう	塩				
			しるもの	とりだんごじる		にくだんご	ごぼう ねぎ だいち こまつな にんじん しょうが	酒 塩 しょうゆ かつお節				
9 (火)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				656	24.1		
			しゅさい	ぶたにくのあまからあげ	かたくりこ あぶら さとう	ぶたにく	しょうが	みりん しょうゆ				
			ふくさい	さんしょくあえ	ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 塩				
			しるもの	やさいスープ		ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	コンソメ がらスープ こしょう 塩 しょうゆ				
10 (水)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ				615	27.4		
			しゅさい	カマスのしょうゆやき		カマス		しょうゆ 酒 みりん				
			ふくさい	ひじきのいどりサラダ	ナムルドレッシング	ひじき	えだまめ にんじん とうもろこし					
			しるもの	たまねぎのみそしる		とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ	かつお節				
			デザート	そつぎょうおいおいデザート	じょうしんこ さとう もちこ でんぶん	いんげんまめ だいち かんてん						



日曜日	はし スプーン	こんだてめい			しょくひんめい				えいようか		
		のみのもの	りょうりのしゅるい	しゅしょく と おかず	ねつやちからになる		ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	ちようみりよう調味料・その他	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
					こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど		ぎゅうにゅう・にく・さかな・まめ・かいそうなど	やさい・くだもの・きのこなど			
11 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					648	24.6
			しゅしょく	★チキンカレー	じゃがいも あぶら カレールウ さとう	とりにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	コンソメ ペイリーフ			
			しゅさい	オムレツ	でんぷん さとう あぶら	たまご		塩 酢			
			ふくさい	きりぼしだいこんのサラダ	あぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし	酢 しょうゆ 塩			
12 (金)		牛乳	しゅしょく	ホットちゅうかめん	こむぎこ				塩	643	24.1
			しゅしょく	しょうゆラーメン	あぶら	ぶたにく なんと	メンマ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが	こしょう たらスープ かつお節 塩 しょうゆ			
			ふくさい	みそポテト	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	みそ		しょうゆ			
			ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	かいそう かんてん	とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酢			
15 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					607	24.6
			しゅさい	みそカツチキン	パンこ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	とりにく みそ		酒 みりん ウスターソース			
			ふくさい	はくさいのあさづけ			はくさい にんじん しょうが	かつおだし 塩			
			しるもの	かきたまじる	かたくりこ	たまご	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ	かつお節 塩 しょうゆ			
16 (火)		牛乳	しゅしょく	フラワーロール	こむぎこ さとう あぶら				塩	632	31.5
			しゅさい	チキンのトマトソース	あぶら さとう かたくりこ	とりにく	たまねぎ トマト	塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース			
			ふくさい	こまつなサラダ	さとう	ツナ のり	こまつな にんじん	しょうゆ 酢			
			しるもの	★クリームスープ	ベシヤメルソース	ベーコン だいず ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こしょう コンソメ 塩			
17 (水)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					644	21.2
			しゅさい	はるまき	あぶら はるさめ こむぎこ ぶたのあぶら でんぷん さとう こめこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ 塩			
			ふくさい	わかめサラダ	さとう	わかめ	こんにやく キャベツ	酢 しょうゆ			
			しるもの	ごもくスープ	かたくりこ	ぶたにく えび	しいたけ にんじん チンゲンサイ たけのこ	酒 中華スープ こしょう 塩 しょうゆ			
18 (木)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					609	25.4
			しゅしょく	ふりかけ	さとう コーンスターチ	のり かつおぶし		塩 抹茶			
			しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ いんげん	かつおだし 酒 塩 しょうゆ			
			しゅさい	だしまきたまご	さとう コーンスターチ あぶら こむぎでんぷん	たまご		酢 しょうゆ 塩 かつお節エキス 昆布だし			
			ふくさい	ほうれんそうのごまあえ	すりごま さとう		ほうれんそう にんじん	しょうゆ			
19 (金)		りんごジュース	しゅしょく	ごはん	こめ					682	21.7
			しゅしょく	ぶたどん	あぶら さとう	ぶたにく	にんじん しらたき しょうが ごぼう たまねぎ	酒 かつおだし しょうゆ			
			しゅさい	とうふナゲット②	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	とうふ ぎよにく とうにゅう だいずこ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ	塩			
			ふくさい	グリーンサラダ	あぶら さとう		キャベツ きゅうり	塩 こしょう 酢			
22 (月)		牛乳	しゅしょく	ごはん	こめ					586	24.9
			しゅさい	ほっけフライ	パンこ こむぎこ あぶら コーンスターチ	ほっけ だいずこ		塩 こしょう			
			しゅさい	ボトルソース				ソース			
			ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		のらぼうな もやし	しょうゆ からし粉			
			しるもの	ほうれんそうのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん	かつお節			

3月分栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
学校給食 摂取基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満
給食センター 平均	627	24.7	20.1	86.8	2.5

※使用している材料についてすべて記載しているわけではありません。  
アレルギー等で知りたい食品がありましたら、  
給食センター栄養士までご相談ください。  
※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますがご了承ください。  
※給食センターでは、そば・キウイ・イクラの使用はありません。

戸田市学校給食センター (TEL442-5065)

