

3がつこんだてひょう

足立区立中川小学校 14回

ひらふり	ごうごう	こんだて	あかのなかま ちやにくになるたべもの	きいろのなかま ねつやちからになるたべもの	みどりのなかま からだのちようしきをとのえるたべもの	エネルギー (kcal)
3月		あなごちらしずし	あなご・のり	こめ・さとう・ごま	かんぴょう・ほししいたけ・にんじん・さやえんどう	571
		ツナあえ	ツナ	さとう	にんじん・もやし・こまつな	
		ふのすましじる	とうふ・わかめ	はなふ・あぶら	えのき・ながねぎ	
		ももゼリー	ひなまつりこんだて こなかんてん	さとう	もも（かんづめ）・ももジュース（ネクター）	
4火		ごはん		こめ		586
		ぎせいどうふ	おしどうふ・とりにく・たまご	さとう・あぶら	ながねぎ・にんじん・ほししいたけ	
		おひたし			キャベツ・にんじん・もやし・こまつな	
		こまつなのみそしる	あぶらあげ・みそ	じゃがいも	こまつな	
5水		ぶたキムチうどん	ぶたにく	うどん・あぶら・ごま	にんにく・にんじん・たまねぎ・はくさい ほししいたけ・はくさいキムチ・ながねぎ・こまつな	537
		レバーポテト	ぶたレバー	じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう	しょうが・にんにく	
		わかめのあえもの	わかめ	あぶら・さとう	にんじん・もやし・こまつな・きゅうり	
6木		こまつなビスキュイパン	たまご	コッペパン・バター・さとう こむぎこ	こまつな	572
		ひよこまめのサラダ	ひよこまめ	さとう・あぶら	きゅうり・にんじん・もやし・キャベツ	
		チキンのクリームに	とりにく・しろいんげん ぎゅうにゅう	マカロニ・じゃがいも・あぶら こむぎこ・バター	たまねぎ・にんじん・クリームコーン	
7金		ごはん		こめ		592
		とんカツ	とんカツ・たまご	こむぎこ・パンこ		
		せんぎりキャベツ	6年生 こうあん こんだて		キャベツ	
		やさいスープ		ぶたにく	キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリ・こまつな	
		みかん			みかん	
10月		こぎつねごはん	とりにく・あぶらあげ	こめ・あぶら・さとう	にんじん	562
		やきししゃも	ししゃも			
		ごしきあえ		さとう・ごま	こまつな・にんじん・もやし・キャベツ・コーン	
		とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	こんにゃく・じゃがいも	ごぼう・にんじん	
11火		ごはん		こめ		625
		ポークソテー	6年生 こうあん こんだて	ぶたロース	しょうが・レモン・たまねぎ・りんご	
		ポテトサラダ			きゅうり・にんじん・コーン・たまねぎ	
		みそしる		とうふ・わかめ・みそ	こまつな・こねぎ	
		いちご			いちご	
12水		エビクリームライス	6-2リクエスト とりにく・えび・しろいんげん ぎゅうにゅう・なまクリーム	こめ・あぶら・こむぎこ・バター	にんじん・たまねぎ	669
		フライビーンズサラダ	だいず	でんぶん・あぶら・さとう	こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん	
		みかんゼリー	こなかんてん	さとう	みかん（かんづめ）・みかんジュース	
13木		セルフフィッシュサンド	ぶり	まるパン・こむぎこ・パンこ・あぶら		551
		コーンサラダ		あぶら・さとう	キャベツ・コーン・にんじん・こまつな	
		ようふうたまごスープ	ベーコン・たまご	じゃがいも・でんぶん	たまねぎ・にんじん	
14金		ミートソーススパゲティ	ぶたにく・だいず・チーズ	スパゲティ・あぶら・こむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん	734
		ごまドレッシングサラダ		ごま・さとう・あぶら	きゅうり・キャベツ・にんじん・もやし・コーン	
		ガトーショコラ	たまご・なまクリーム ぎゅうにゅう	ミルクチョコレート・バター グラニューとう・こむぎこ・ふんとう		
17月		かきあげどん	6-1リクエスト いか・えび・だいず・たまご	こめ・こむぎこ・あぶら さとう・でんぶん	にんじん・たまねぎ	575
		けんちんじる	とりにく・とうふ	こんにゃく・あぶら	だいこん・にんじん・ながねぎ・ほししいたけ・えのき	
		せとか			せとか	
18火		あしたばパン		あしたばパン		639
		おたのしみコロッケ	だいず・ぶたにく	じゃがいも・かんそうマッシュポテト こむぎこ・パンこ・あぶら	にんじん・たまねぎ・コーン・えだまめ・ブロッコリー	
		ミネストローネ	ベーコン・とりにく	マカロニ・あぶら	セロリ・たまねぎ・にんじん・こまつな	
19水		せきはん	ささげ	こめ・もちこめ・ごま		552
		さけのしおやき	そつぎょう おいわい こんだて	ぎんサケ		
		あえもの		わかめ	キャベツ・こまつな・もやし	
		おいわいじる		かまぼこ・とうふ・わかめ	えのき・ながねぎ	
20木		しゅん ふり 春分の日				
21金		カレーライス	ぶたにく	こめ・じゃがいも・あぶら バター・こむぎこ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん	634
		オニドレサラダ		あぶら・さとう	こまつな・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ	
		フルーツパンチ			みかん・パイン・もも（かんづめ）	

*出荷状況や天候・感染症等の状況により献立を変更することがあります。ご了承ください。
*今年度はくるみ、ピーナッツ、ピーカンナッツ、キウイフルーツ、ヘーゼルナッツ、木の実類全般の提供はありません。