

日 曜	こんだてめい			ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	ごはん	牛乳		おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	
3月	ごはん	牛乳	あげぎょうざ マーボーどうふ	こめ ぎょうざのかわ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	キャベツ しょうが だいのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ	601 26.5 17.3 1.8
4火	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき いりに あおなのごまあえ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ	こんにゃく こまつな たまねぎ にんじん	610 28.8 18.2 1.0
5水	ロールパン	牛乳	ポテトピザ はるさめスープ	いちご パン じゃがいも はるさめ かたくりこ オリーブオイル あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ピーマン コーン しいたけ いちご	588 24.7 23.7 2.6
6木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ごもくすいとん	オレンジ こめ かたくりこ しらたま こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こまつな しょうが だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい ごぼう オレンジ	592 30.7 13.5 1.8
7金	ごはん	牛乳	チーズ ドライまめカレー ABCマカロニスープ	こめ じゃがいも マカロニ こむぎこ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいす ベーコン ぶたにく	キャベツ こまつな しょうが セロリ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン	670 28.4 24.2 2.2
10月	こぎつね ごはん	牛乳	しろみざかなのフライ とうふスープ	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ばんこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ほき とうふ あぶらあげ ぶたにく	こまつな しょうが だいのこ たまねぎ にんじん しいたけ	569 30.3 23.2 2.7
12水	ココあげパン とりにくのしょうがやき とうにゅうコーンチャウダー フルーツポンチ		★★1ねんせい★★ ★★きぼうこんだて★★	パン こめこ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん パセリ コーン みかん パインアップル もも マッシュルーム かんてん	667 26.6 28.4 2.4
13木	ごはん	牛乳	ごもくに だいこんのみそしる	オレンジ こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ だいす あぶらあげ こんぶ ぶたにく	だいこん にんじん ながねぎ ばんのうねぎ ごぼう オレンジ えのきだけ	565 21.7 15.3 2.4
14金	ごはん	牛乳	ハンバーグ (こうやどうふのこないり) ビーフンスープ	こめ パンこ ビーフン さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふのこな いか ぶたにく	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい たもぎだけ	567 27.7 15.5 1.9
17月	☆新献立☆ ゆかりと じゃこの たきこみ ごはん	牛乳	まぐろのかんろに マンナンスープ	みかん こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ まぐろ ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが チンゲンサイ にんじん ながねぎ ゆかり みかん	535 31.1 15.4 3.2
18火	ソフト めん	牛乳	★新献立★ ☆郷土料理☆ あおりのポテトビーンズ きつねうどん	ソフトめん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ あおさのり かまぼこ ぶたにく	にんじん ながねぎ はくさい ほうれんそう	664 30.2 19.4 2.5
19水	ごはん	牛乳	いわしフライ ひろしまのだんごじる もやしのごまあえ	こめ しらたまだんご パンこ こむぎこ さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう みそ いわし とりにく	だいこん にんじん ながねぎ もやし ごぼう しめじ	629 24.7 17.6 2.3
20木	ごはん	牛乳	ブルコギ ワンタンスープ	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく はくさい ピーマン もやし りんご	578 25.6 14.1 2.0
21金	ごはん	牛乳	チーズ こんさいカレー コールスロー	いちご こめ こむぎこ さといも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ぶたにく	グリーンピース キャベツ しょうが だいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく ごぼう コーン いちご	598 21.7 18.3 1.8
25火	ごはん	牛乳	パリパリどん ちゅうかスープ	こめ はるまきのかわ はるさめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ピーマン もやし きくらげ しいたけ	569 25.7 15.9 1.6
26水	コッパン	牛乳	とりのからあげ マカロニクリームあえ ビーンズサラダ	パン マカロニ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう だいす あおだいす きんときまめ とりにく てぼうまめ ベーコン	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン マッシュルーム	633 28.7 25.8 2.7
27木	ごはん	牛乳	コロケ コーンスープ ごましお	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ かたくりこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン	715 21.9 28.7 2.1
28金	ごはん	牛乳	★行事食★ やきざかな (ほっけ) とんじる ひなあられ	こめ こめマカロニ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ だいす とうふ あぶらあげ ほっけ ぶたにく	こんにゃく だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	594 29.0 19.0 2.3

～今月の給食について～

- 郷土料理(広島県)…… 19日(水)いわしフライ、広島のだんご汁
- 新献立…… 19日(水)広島のだんご汁 広島の郷土料理で白玉だんごが入った、貝だくさんの汁です。白みそで味付けします。
- 17日(月)ゆかりとじゃこの炊き込みごはん 新食材「ゆかり」を使用します。「大麦」を混ぜているので食物繊維がたっぷりです。
- 行事食…… 28日(金)ひなあられ(ひなまつり) 星形の米粉マカロニを油で揚げて作ります。



【食材の入荷等の都合で献立の一部が変更となる場合があります。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。】  
 【給食費のお知らせ】給食を停止する時は、必ず事前に担任までお申し出ください。詳しくは4月に配布した大和市教育委員会の給食費のお知らせをご確認ください。

