

3月 こんだてよていひょう



今月の給食目標：給食の反省をしよう

日曜	こんだて	ねつやカのもとになる	体をつくる (血・肉・骨のもとになる)	体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1金	てまきごもくすし しょうゆめ よしのじる くだもの 牛乳	米 さとう 油 ごま かたくりこ	とりにく 油あげ ちりめんじゃこ たまご のり 牛乳 あおだいず とうふ こんぶ	にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース ながねぎ あおな ネーブルオレンジ	592 28.1 18.8 2.5	ひなまつり こんだて
4月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ くだもの 牛乳	米 むぎ ごま さとう ごま油 アーモンド ラー油 かたくりこ	ぶたにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな きよみオレンジ	575 22.9 19.6 2.1	藤沢市とマイア ミピーチ市が姉 妹都市提携65 周年の記念献立 です、えびやか にがよく食べら れています。 ポップコーン シュリンプ… はじめて給食で つくります
5火	ロールパン ポップコーンシュリンプ こふさいも やさしいスープ 牛乳	パン こむぎこ パンこ 油 さとう じゃがいも かたくりこ	えび たまご とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	605 30.5 24.2 2.4	
6水	ごはん ししゃものひもの だいずのいそに けんちんじる 牛乳	米 むぎ 油 さとう さといも	ししゃも だいず こんぶ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんにゃく えのきだけ	552 25.3 17.6 2.1	ふじさわわん チ…(ふじさわ 産の大豆・なが ねぎをつかいま す)
7木	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ 牛乳	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく 牛乳 かつおだし クリームチーズ たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな はくさい レモン	688 24.8 24.0 2.5	バイクドチーズ ケーキ…給食室 でつくります
8金	そぼろごはん どさんこじる くだもの 牛乳	米 むぎ さとう 油 じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ ネーブルオレンジ	601 23.5 18.8 2.1	どさんこ汁… 北海道でよくと れる、じゃがい も・コーン・パ ターをつかいま す
11月	ツアيفアン ちゅうかたまごスープ くだもの 牛乳	米 もち米 油 ごま油 かたくりこ	ぶたにく たまご 牛乳	にんじん しめじ たけのこ こまつな えのきだけ もやし しょうが パナナ	533 21.1 16.0 2.0	ツアيفアン (栗飯)…小松 菜をつかった、 中華のまぜごは んです
12火	ぶどうパン コーンシチュー キャベツとじゃこのソテー くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース きよみオレンジ	579 25.6 20.1 2.5	やさしいもっか りたべましよう

★物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。

★今年度最後の引き落としは4月1日(月)になります。残高不足にならないようよろしくお願いいたします。

日曜	こんだて	ねつやカのもとになる	体をつくる (血・肉・骨のもとになる)	体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
13水	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさしい きのこじる 牛乳	米 むぎ 油 さとう ごま かたくりこ さといも	さば みそ ぶたにく とうふ 油あげ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん こんにゃく しめじ まいたけ えのきだけ	607 29.5 24.3 1.8	臭たくさんのき の汁 たくさ ん食べて欲しい です
14木	ソフトめんミートソース ガーリックポテト くだもの 牛乳	ソフトめん 油 さとう こむぎこ じゃがいも バター	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく しらぬひ	684 27.0 16.5 2.5	ガーリックポテ ト…にんにく・ バター・しお・ こしょうをまぶ してやきます
15金	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさしい すましじる のみものセレクト	米 もち米 くり ごま かたくりこ こむぎこ 油	あすき なた とりにく とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	657 26.4 21.6 2.1	6年生お祝い こんだて

★は6年生が『もう一度食べたい』リクエストです。

☆4月の給食は10日(水)、1年生は19日(金)よりはじまります。

献立の中から

ミートソース (4人分)

油	小さじ1	①たまねぎ・にんじん・キャベツ…粗みじん切り
豚ももひき肉	150g	②油で豚ひき肉を炒め、野菜を加え水分が出てきたら、調味料を加える
たまねぎ	300g	③よく煮こんだら小麦粉を水で溶いて加え煮る
にんじん	100g	④とろみがついたら出来上がり
キャベツ	130g	
トマトピューレ	75g	
さとう	大さじ1	トマトケチャップ 125g
塩	小さじ1/2	小麦粉 大さじ1
カレー粉	小さじ1/2	水分 100g
ウスターソース	小さじ2	

どさんこ汁 (4人分)

豚ももこま肉	25g	①にんじん・じゃがいも…いちよう切り
にんじん	25g	長ねぎ…小口切り とうふ…さいの目切り
じゃがいも	200g	わかめ…もどしておく
ホールコーン	100g	②だし汁に豚肉・にんじん・じゃがいもを加え、火が通ったらホールコーン・とうふ・長ねぎを加える
とうふ	100g	③みそ・しょうゆ・バターを加え仕上げる
乾燥わかめ	2.5g	
長ねぎ	50g	
バター	10g	*バター・じゃがいも・コーンは北海道の名産品
白みそ	30g	バターが入ってとても温まります
しょうゆ	小さじ1	
だし汁	500cc	