

3月分 よていこんだてひょう

さいたま市立 慈恩寺 小学校

| 日 | 曜日 | こんだて | | 主に血や肉となる食品 (あかのなかま) | 主に熱や力となる食品 (きいろのなかま) | 主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま) | エネルギー kcal | たんぱく質 g | |
|----|----|---|---|--|-------------------------|---------------------------|---------------|------------|--------------------------|
| 1 | 金 |  |  | てまきずし(ツナ・いか・なつとう・のり) | ツナ いか だいず のり | こめ さとう ノンエッグマヨネーズ | 600 | 26.5 | |
| | | | | なのはなのすましじる | わかめ なんと とうふ | | | | なのはな |
| | | | | 3しょくゼリー | ぎゅうにゅう かんでん | さとう あおりんごゼリー アセロラゼリー | | | |
| | | | | | | | | | |
| 4 | 月 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 648 | 30 | |
| | | | | しおマーボーどうふ | とりにく とうふ ソイミート | ごまあぶら かたくりこ | | | たまねぎ にんじん にら たけのこ ながねぎ |
| | | | | くきわかめのチョナムル | くきわかめ | ごまあぶら さとう ごま | | | りょくとうもやし こまつな えのきたけ にんにく |
| | | | | いちご | | | | | いちご |
| 5 | 火 |  |  | フレンチトースト | だっしふんにゅう たまご ぎゅうにゅう | きょうりきこ こむぎこ メープルシロップ | 661 | 23.8 | |
| | | | | ミネストローネ | とりにく | あぶら じゃがいも | | | にんじん にんにく セロリ かぶ |
| | | | | かぼちやのサラダ | | さつまいも さとう あぶら | | | かぼちや きゅうり たまねぎ |
| | | | | | | | | | |
| 6 | 水 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 684 | 30.6 | |
| | | | | ヤンニョムチキン | とりにく | こむぎこ こめこ あぶら さとう ごま | | | にんにく トマト |
| | | | | タイピーエン | かまぼこ いか とりにく ほたて | はるさめ | | | にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ |
| | | | | ピリからきゅうり | | ごまあぶら さとう | | | きゅうり |
| 7 | 木 |  |  | ヨロけんやさいのミートソース | とりにく ソイミート | きょうりきこ オリーブオイル さとう | 661 | 26 | |
| | | | | かいそうサラダ | かいそう | ごまあぶら ごま さとう | | | きゅうり キャベツ とうもろこし |
| | | | | くるみのカップケーキ | ぎゅうにゅう | くるみ チョコレート バター ホットケーキのこね | | | |
| | | | | 「さいたまヨーロッパ野菜研究会」で作られた野菜(ピーツ・カリーノケール)を使用したスパゲッティが登場します。 | | | | | |
| 8 | 金 |  |  | むぎごはん | | こめ むぎ | 613 | 28.6 | |
| | | | | ソイどんのぐ | とりにく だいず | カレールウ さとう | | | にんじん たまねぎ グリンピース |
| | | | | つみれじる | つみれ | | | | にんじん ごぼう こまつな だいこん |
| | | | | キャベツのうめあえ | こんぶ | みりん | | | キャベツ うめ きゅうり |
| 11 | 月 |  |  | ココアあげパン | だっしふんにゅう | きょうりきこ ココア あぶら さとう | 638 | 20.6 | |
| | | | | ABCスープ | とりにく | マカロニ あぶら | | | たまねぎ キャベツ だいこん にんじん |
| | | | | こまつなとわかめのサラダ | わかめ | ごま ごまあぶら さとう | | | こまつな きゅうり とうもろこし |
| | | | | きせつのジュレ | | ゼリー ナタデココ | | | |

から揚げを、ケチャップ、コチュジャンで和えた韓国料理です

「さいたまヨーロッパ野菜研究会」で作られた野菜(ピーツ・カリーノケール)を使用したスパゲッティが登場します。

☺ 6年2組リクエスト給食 ☺ 6年2組が考えた給食が登場します!

| 日 | 曜日 | こんだて | | 主に血や肉となる食品 (あかのなかま) | 主に熱や力となる食品 (きいろのなかま) | 主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま) | エネルギー Kcal | たんぱく質 g |
|-----|---------------------------------------|---|---------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|---------------|------------|
| 12 | 火 | ☺ 6年1組リクエスト給食 ☺ 6年1組が考えた給食が登場します! | | | | | | |
| | |   <small>みかん ジュース</small> | むぎごはん | | こめ むぎ | | 610 | 19.2 |
| | | | ぶたキムチどん | ぶたにく | ごま ごまあぶら かたくりこ | しょうが にんじん キャベツ はくさいキムチ | | |
| | | | なめたけあえ | | | こまつな きゅうり えのきたけ りょくともやし | | |
| | | | いちごむしパン | ぎゅうにゅう | ホットケーキのこな さとう あぶら | いちご | | |
| 13 | 水 | ☺ おはなし給食 ☺ 今月は「しりとりのだいすきなおうさま」より、「しりとり給食」が登場します! | | | | | | |
| | |   <small>牛乳</small> | じごなうどん | | きょうりきこ こむぎこ | | 676 | 27.4 |
| | | | きつねうどんのしる | とりにく あぶらあげ | さとう | にんじん ながねぎ | | |
| | | | たこポテト | たこ あおのり かつおぶし | じゃがいも かたくりこ | キャベツ べにしょうが | | |
| | | | ごまずあえ | | ごま さとう | にんじん こまつな りょくともやし | | |
| 14 | 木 | ☺ おはなし給食 ☺ 今月は「しりとりのだいすきなおうさま」より、「しりとり給食」が登場します! | | | | | | |
| | |   <small>牛乳</small> | カレーピラフ | とりにく いか | こめ あぶら | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース | 686 | 27.8 |
| | | | フレンチサラダ | | あぶら さとう | キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし | | |
| | | | だいこんのスープ | とりにく ほたて | しろいんげんまめ あぶら | だいこん にんじん こまつな | | |
| | | | プリン | たまご ぎゅうにゅう | なまクリーム さとう | | | |
| 15 | 金 | ☺ おはなし給食 ☺ 今月は「しりとりのだいすきなおうさま」より、「しりとり給食」が登場します! | | | | | | |
| | |   <small>牛乳</small> | むぎごはん | | こめ むぎ | | 667 | 23 |
| | | | にくじゃが | ぎゅうにく | じゃがいも みりん さとう しらたき | にんじん たまねぎ グリンピース | | |
| | | | いそかあえ | のり | | こまつな りょくともやし キャベツ | | |
| | | | てっかみそ | だいず みそ | くろざとう あぶら | | | |
| せとか | 「清見オレンジ×マーコットオレンジ」果肉がやわらかくみずみずしいみかんです | | | | | | | |
| 18 | 月 | ☺ たんぽぽ学級6年生リクエスト給食 ☺ たんぽぽ学級6年生が考えた給食が登場します! | | | | | | |
| | |   <small>牛乳</small> | こまつなビスキュイパン | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう | きょうりきこ ホットケーキのこな さとう | こまつな | 599 | 18.6 |
| | | | やさいスープ | とりにく | あぶら | にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン | | |
| | | | しゅわしゅわフルーツポンチ | | ナタデココ ゼリー さとう | みかん・りんごのかんづめ | | |
| | | | | | | | | |
| 19 | 火 | ☺ たんぽぽ学級6年生リクエスト給食 ☺ たんぽぽ学級6年生が考えた給食が登場します! | | | | | | |
| | |   <small>牛乳</small> | せきはん・ごましお | | こめ もちごめ あずき あぶら ごま | | 705 | 30 |
| | | | さけのしおこうじやき | さけ | | | | |
| | | | さきたまじる | とりにく みそ | さといも | にんじん だいこん こまつな ながねぎ | | |
| | | | おいわいケーキ | たまご ぎゅうにゅう | こむぎこ さとう いちごジャム | | | |