



日曜日		こんだて		おもに体をつくる もとなる食べ物		おもに体の調子を整える もとなる食べ物		おもにエネルギーの もとなる食べ物		栄養価	
曜日										小学校	中学校
3月		文化(ぶんか)の日									
4	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								635	825
	てりやきハンバーグ	ぶたにく・とりにく		たまねぎ		あぶら・さとう・でんぶん・ごま				17	16
	茎わかめのきんぴら	ぶたにく・さつまあげ・くきわかめ		ごぼう・にんじん		ごまあぶら・さとう				33	31
	大根のみそ汁	あぶらあげ・みそ		たまねぎ・だいこん・こまつな						28	3.5
5	黒糖入り食パン					パン・こくとう					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								612	764
	オムレツ	たまご				あぶら・でんぶん				16	16
	チリコンカン	ぶたにく・あおえんどうまめ・ひよこまめ きんときまめ		たまねぎ・セロリー		あぶら・さとう				34	33
	野菜スープ	とりにく		にんじん・キャベツ・さやいんげん		あぶら・じゃがいも				2.5	3.3
水	杏仁豆腐					あんにんどうふ					
みくりやの味(さんまめし)											
6	さんまめし(さくらごはん)					こめ					
	さんまめし(さんまの生姜煮)	さんま		しょうが		さとう・でんぶん・みずあめ				581	728
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								16	15
	野菜の磯和え	のり		ほうれんそう・もやし・にんじん		さとう				30	26
	きのこ汁	ぶたにく・とうふ		にんじん・だいこん・えのき・しめじ・なめこ・ねぶかねぎ		あぶら・さといも				2.9	3.2
7	ナン					ナン					
	ドライカレー	ぶたにく・だいず・こなチーズ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・あおピーマン りんご		あぶら・ルウ				627	770
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								17	17
	コーンサラダ			キャベツ・とうもろこし		ドレッシング				35	33
	キャラメルポテト					あぶら・さつまいも・バター・さとう				2.9	3.6
金											
地場産物(じばさんぶつ)活用(かつよう)週間【10日～14日】											
10	ごはん					こめ					
	水かけ菜ふりかけ	ちりめんじゃこ		みずかけな・ゆかり		ごま・さとう				585	766
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								16	15
	黒はんぺんお茶フライ	さば・いわし・たら		せんちゃ		あぶら・でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ				29	26
	ピリ辛みそ汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・ねぶかねぎ		あぶら・さといも				2.3	2.8
11	うどん					うどん					
	あんかけたまごうどん汁	とりにく・さつまあげ・たまご		にんじん・たまねぎ・えのき・ねぶかねぎ		あぶら・でんぶん				596	723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								19	19
	スイーツがんも	だいず・こんぶ		にんじん		あぶら・さとう・やまといも				32	30
	ツナとキャベツの生姜炒め	かつお		しょうが・キャベツ・チンゲンサイ		ごまあぶら				2.3	2.7
火	丹那牛乳クレープ					ぎゅうにゅうクレープ					
12	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								654	832
	韓国風さばの唐揚げ	さば		にんにく		あぶら・さとう・みずあめ・でんぶん				16	15
	チンゲン菜とピーマンのソテー	ハム		しょうが・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ		ごまあぶら・ピーマン				31	28
	わかめスープ	なると・とうふ・わかめ		たまねぎ・たけのこ		ごまあぶら				1.6	2.1
13	ごはん					こめ					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								576	737
	チキンのステーキソース	とりにく		たまねぎ		あぶら・さとう				18	17
	もやしの塩だれ和え			もやし・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ		ごま・ごまあぶら				32	28
	ゴテンバボークの豚汁	ぶたにく・とうふ・みそ		にんじん・だいこん・はくさい・ねぶかねぎ		さつまいも				2.0	2.4
14	ロールパン					パン					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								582	732
	御殿場ハムと野菜のコロコロソテー	ハム		とうもろこし・さやいんげん・あかピーマン		あぶら				16	15
	秋野菜のシチュー	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム たまご		たまねぎ・にんじん・しめじ・チンゲンサイ		あぶら・パンこ・さとう・さつまいも・ルウ				34	31
	フルーツのゼリーあえ			りんご・パイナップル・おうとう		カットゼリー(りんご)				2.3	2.9
金											

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーの	栄養価	
		もとなる食べ物	もとなる食べ物	もとなる食べ物	小学校	中学校
17	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			594	744
	八宝菜	ぶたにく・いか・えび・うすたまご	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・はくさい だけのこ・きくらげ・さやえんどう	あぶら・でんぷん	18	16
	焼きぎょうざ	ぶたにく・とりにく・だいずこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	でんぷん・さとう・こむぎこ・あぶら	29	25
	切り干し大根の中華サラダ	こんにゃく	だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり	ドレッシング	2.0	2.6
月						
ご て ん ば こ め こ の 日						
18	ごはん			こめ		
	ひじきごはんの具	とりにく・ひじき	あかピーマン・とうもろこし・えだまめ	あぶら・さとう	593	759
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	15
	かつおコロッケ	かつお	たまねぎ	あぶら・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん	27	24
	みそちゃんこ汁	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・キャベツ・ねぶかねぎ	あぶら	2.4	2.7
火						
*** ふしのくに産地消(ちさんちしょう)週間(19日~23日) ***						
19	食パン/みかんジャム			パン/みかんジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			622	727
	カップグラタン(かぼちゃ)	おから・とうにゅう・だいずこ	かぼちゃ・たまねぎ	じゃがいも・こめこ・さとう・みずあめ でんぷん	13	13
	パンネのきのこクリームソース	まぐろあぶらづけ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・パセリ	マカロニ・ルウ	34	31
	ミネストローネ	ウィンナー・こなチーズ	にんにく・たまねぎ・セロリー・にんじん・トマト・パセリ	オリーブゆ・じゃがいも・さとう	2.4	2.8
水						
だし で 味 わ う 「和 食(わしょく) の 日」						
20	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			596	760
	豚肉と大豆のみそ和え	ぶたにく・だいず・みそ		あぶら・でんぷん・さとう	17	16
	おひたし/かつお節	/かつおぶし	もやし・こまつな・にんじん	さとう	31	28
	秋のすまし汁	とうふ・かまぼこ	にんじん・しめじ・みつば		1.2	1.4
木						
21	黒糖ロールパン			パン/こくとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			633	785
	焼きそば	ぶたにく・あおりの	たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん	あぶら・ちゅうかめん	18	17
	ワンタンスープ	とりにく・ぶたにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんじん・はくさい・ねぶかねぎ	あぶら・こむぎこ・コーンゆ・でんぷん・さとう こまあぶら	31	30
	りんごヨーグルト	ヨーグルト	りんご	さとう	2.9	3.7
金						
振替休日(ふいかえきゅうじつ)						
24						
月						
25	ソフトめん			ソフトめん		
	カレーソース	ぶたにく・だいず・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	あぶら・ルウ	661	795
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17	16
	アメリカンドッグ	ぶたにく・とりにく		あぶら・こむぎこ・さとう・でんぷん	36	34
	荻わかめのサラダ	くきわかめ	とうもろこし・キャベツ		2.7	3.2
火						
26	食パン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628	762
	とり肉のマーマレード焼き	とりにく		はちみつ・マーマレード	18	18
	ペペロンチーノ	まぐろあぶらづけ	にんにく・キャベツ・こまつな・あかピーマン	スパゲッティ・オリーブゆ	36	34
	ポタージュスープ	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・チンゲンサイ	あぶら・じゃがいも・ルウ	2.4	2.8
水						
27	ごはん			こめ		
	そぼろ丼の具	とりにく・たまご	しょうが・にんじん・しいたけ・だけのこ・えだまめ	あぶら・さとう・でんぷん	577	732
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16	15
	きびなごフライ	きびなご		あぶら・パンこ・でんぷん	31	28
	けんちん風汁	ぶたにく・とうふ	にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぶかねぎ	あぶら・さつまいも・ごまあぶら	1.6	1.9
木						
ご て ん ば こ め こ ハ ヤ シ の 日						
28	ごはん			こめ		
	ごてんばこめこハヤシ	ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム トマト・グリーンピース	オリーブゆ・あぶら・ルウ	557	714
	緑茶	りょくちや			11	11
	キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし・さやいんげん	オリーブゆ	22	19
	さつまいもと栗のタルト			さつまいもとくりのタルト	2.2	2.6
金						