

月	火	水	木	金
こんだて	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>		<p>「おわんでごはんの日！」 中椀・小椀にごはんを盛りつけましょう！</p>	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		<p>あの土地 この土地 ご当地グルメ 3月 栃木県 しもつかれ風</p>	
おかずの内容 (g)	<p>献立表について ・単位はg(グラム) ・食品の数量は 中学年の量 ・☆はオーブンを使用したメニュー ・(冷)は冷凍品</p>		<p>『しもつかれ』とは、栃木県をはじめとする北関東地方に伝わる郷土料理です。地方によって「しみつかれ」「しみつかり」と呼ばれることもあります。下野という地域で作られることや、味がしみこむことからこの名前になったと考えられています。</p> <p>おろした大根・にんじん、鮭の頭、大豆、酒かすを使うことが多く、家庭によって味付けは様々なようです。『七軒の家のしもつかれを食べると病気になる』といわれ、近所の人と分け合って食べる事が多いそうです。</p> <p>給食では、食べやすく角切りにした鮭の上に酒かすを使ったしもつかれ風のたれをかけていただきます。16日に登場します。お楽しみに♪</p>	

こんだて	2	ごはん・牛乳 みそにゆめん いろどりごはん ひなあられ	3	ごはん・牛乳 呉汁 かき揚げ ふりかけ	4	ミニミルクパン・牛乳 ビーンズシチュー コーンソテー ☆抹茶チョコケーキ	5	ごはん・牛乳 かきたま汁 じゃがいもの磯煮 ☆焼ししゃも	6	コッパン・牛乳 サンマーメン ☆大根サラダ 塩麹ドレッシング フルーツゼリー					
栄養価	640	26.0	20	635	21.7	26	711	22.2	35	618	25.3	23	663	24.2	24
おかずの内容 (g)	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ささぎごぼう 5 緑) しめじ 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 緑) 土しよが 0.5 赤) 冷豆腐 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 5.5 黄) そうめん 8 淡口しよゆ 0.01 白) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) ささぎごぼう 5 緑) しめじ 5 緑) えのき茸 5 赤) にんじん 5 緑) 土しよが 0.5 赤) 冷豆腐 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 5.5 黄) そうめん 8 淡口しよゆ 0.01 白) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 赤) ひきわり大豆水煮 8 緑) 白ねぎ 2 緑) 大根 10 緑) にんじん 7 黄) さといも 10 赤) 冷うすあげ 5 赤) 冷豆腐 10 赤) 豆乳 8 赤) 赤みそ 6.5 白) 白みそ 4 淡口しよゆ 0.01 削りぶし 1.5</p>	<p>赤) 冷牛肉 20 赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 黄) 油 1 ポーンストック 0.8 黄) プラウンルー 9 トマトケチャップ 2 緑) トマトピューレ 5 ウスターソース 2 塩 0.1 こしよ 0.02 ガーリック 0.03</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 50 赤) 焼ちくわ 10 赤) 乾ひじき 1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しよゆ 3.5 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) えのき茸 5 赤) 冷豆腐 20 赤) 鶏卵 30 赤) 豆腐 1.5 赤) 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 50 赤) 焼ちくわ 10 赤) 乾ひじき 1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しよゆ 3.5 削りぶし 1</p>	<p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 赤) 冷豆腐 20 緑) にんにく 0.3 赤) 鶏卵 30 緑) にんじん 10 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 0.7 中華パイオン 2 しょうゆ 4 ごま油 0.2 黄) 片栗粉 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p>							

こんだて	9	ごはん・牛乳 カレーライス とんかつ キャベツのソテー	10	炊き込みごはん・牛乳 きつねうどん あとのせあげ ☆小松菜とささみのサラダ	11	コッパン・牛乳 肉団子スープ ☆ジャーマンポテト チョコレートクリーム	12	ごはん・牛乳 クッパ チャプチェ フルーツゼリー	13	大麦パン・牛乳 クラムチャウダー ウインナーのトマト煮 ブルーベリージャム					
栄養価	715	23.4	27	643	22.6	20	696	23.0	38	708	23.6	26	700	26.8	33
おかずの内容 (g)	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.5 ポーンストック 0.8 緑) プルンピューレ 7 黄) カールウ 11 トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 しよゆ 1 塩 0.1 こしよ 0.02 ガーリック 0.03</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 黄) 油 0.5 ポーンストック 0.8 緑) プルンピューレ 7 黄) カールウ 11 トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 しよゆ 1 塩 0.1 こしよ 0.02 ガーリック 0.03</p>	<p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 焼かまぼこ 10 緑) 冷うどん 60 淡口しよゆ 4.5 みりん 1 塩 0.01 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p>	<p>赤) 冷チキンボール 35 緑) ちんげん菜 10 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 油 0.3 中華パイオン 1.3 淡口しよゆ 4 塩 0.1 こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 5 緑) たら 2 緑) にんにく 0.2 赤) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 黄) 緑豆春雨 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) しいりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.7 中華パイオン 0.5 黄) 砂糖 1.5 しよゆ 3 料理酒 0.5 黄) ごま油 0.2</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) ちんげん菜 10 赤) 冷豆腐 10 緑) たまねぎ 15 赤) 鶏卵 30 黄) 油 0.7 赤) 豆腐 5 赤) 豆乳 20 ポーンストック 0.8 塩 0.1 こしよ 0.02 黄) 油 1</p>	<p>赤) 冷牛肉 20 緑) たけのこ水煮 5 緑) たら 2 緑) にんにく 0.2 赤) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 黄) 緑豆春雨 10 緑) 干しいたけ 0.3 黄) しいりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.7 中華パイオン 0.5 黄) 砂糖 1.5 しよゆ 3 料理酒 0.5 黄) ごま油 0.2</p>	<p>赤) 冷ウインナー 30 緑) 皮むきトマト缶 8 黄) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.3 ポーンストック 0.5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 0.5 黄) 砂糖 0.1</p>							

こんだて	16	ごはん・牛乳 いなかみそ汁 ☆しもつかれ風 茎わかめの佃煮	17	卒業おめでとう！ 6年生のみなさん ご卒業おめでとうございます これから体のことを考えて、 バランスの良い食事を心がける ようにしましょう。そして元気に 中学校生活を過ごしてください ね。	18	ごはん・牛乳 春雨スープ 麻婆丼 まめ小魚	19	ミルクパン・牛乳 ポトフ チリコンカン	20	春分の日
栄養価	645	26.7	22	662	27.2	24	664	26.1	31	
おかずの内容 (g)	<p>赤) 冷鶏肉 40 しょうゆ 1 みりん 0.2 料理酒 0.1 赤) ひきわり大豆水煮 5 緑) 大根 15 緑) にんじん 5 酒かす 0.5 黄) 片栗粉 0.1 料理酒 1 みりん 1 しょうゆ 2 塩 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 40 しょうゆ 1 みりん 0.2 料理酒 0.1 赤) ひきわり大豆水煮 5 緑) 大根 15 緑) にんじん 5 酒かす 0.5 黄) 片栗粉 0.1 料理酒 1 みりん 1 しょうゆ 2 塩 0.01</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 10 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.7 中華パイオン 1.5 淡口しよゆ 4 塩 0.1 こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉(挽肉) 25 緑) たけのこ水煮 10 赤) 青ねぎ 1 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 45 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 2 赤) 豆みそ 2 しょうゆ 0.5 黄) 砂糖 0.5 料理酒 2 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 1 黄) ごま油 0.2 赤) まめ小魚 1袋</p>	<p>赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 55 塩 0.2 こしよ 0.02</p>	<p>赤) 冷豚肉 30 黄) 白いんげん豆水煮 20 赤) 冷豆腐 20 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.7 洋風パイオン 0.2 トマトケチャップ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 塩 0.1 こしよ 0.01 チリパウダー 0.01</p>				

こんだて	23	ごはん・牛乳 むらくも汁 まぜたらひじきごはん ☆さつまスティック	【もう一度食べたい給食】 3月も6年生がもう一度食べたい給食をできるだけとり入れています。小学校で給食を食べるのもあと少しですね。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。	もうすぐ春休み
栄養価	650	22.5	23	
おかずの内容 (g)	<p>赤) 冷鶏肉 15 粒こんやく 10 緑) ささぎごぼう 5 赤) 焼ちくわ 5 緑) にんじん 10 赤) 乾ひじき 1 赤) 冷うすあげ 2 黄) 油 0.5 緑) 干しいたけ 0.3 みりん 0.5 黄) 砂糖 1 料理酒 0.5 しょうゆ 3 だし昆布 0.5</p>	<p>赤) 冷鶏肉 15 粒こんやく 10 緑) ささぎごぼう 5 赤) 焼ちくわ 5 緑) にんじん 10 赤) 乾ひじき 1 赤) 冷うすあげ 2 黄) 油 0.5 緑) 干しいたけ 0.3 みりん 0.5 黄) 砂糖 1 料理酒 0.5 しょうゆ 3 だし昆布 0.5</p>	<p>1位 シチュー 煮物 オーブン料理 カレーシチュー 豚キムチ タンドリーチキンポテト</p> <p>2位 コーンシチュー 春雨の炒め煮 焼き鳥 マーボー春雨 マーボー春雨 鶏肉の香草焼</p> <p>3位 クリームシチュー 肉じゃが ツナとポテトのマヨネーズ焼</p>	<p>早寝・早起きをし、外で元気に遊びしっかり食べるなど、規則正しい生活をおくりましょう。また、すすんでおうちのお手伝いをしましょう。</p>

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	668	24.4	27	327	82	2.2	2.9	231	0.37	0.49	23	2.43	3.9
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上