

家庭数

3月のこんだて

こんげつ もくひょう

今月の目標

ねんかん ふ かえ ほんせい

1年間を振り返って反省をする

日曜	こんだて めい 献立名	ぎゅうにゅう 牛乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	きいろ なかま 黄の仲間 ねつ ちから ちと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちよし ととの 体の調子を整える
1 金	😊 ちらし寿司 豆腐のすまし汁 もやしと菜の花のからし和え ひなあられ ひなまつり献立	○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご ハム とうふ わかめ かつおぶし こんぶ	こめ さとう ひなあられ	しいたけ たけのこ にんじん もやし なのはな えのきたけ こまつな ねぎ
4 月	豆腐 soboro 丼 みかん とうにゅうはるさめ 豆乳春雨スープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とうにゅう	こめ さとう でんぶん はるさめ じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たまねぎ こまつな たけのこ しいたけ もやし えのきたけ にんじん みかん
5 火	😊 キムタクごはん 参鶏湯風スープ ナムル	○	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく	こめ あぶら もちこめ	キムチ つぼづけ ねぎ こまつな もやし もたし にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん
6 水	豆乳クリームスパゲッティ バナナマフィン グリーンサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ハム	スパゲッティ あぶら マーガリン こむぎこ 和ケネックス さとう	にんにく たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム 赤コーン キャベツ こまつな ほうれんそう パナナ
7 木	ごはん 五目きんぴら ししゃものパン粉焼き きのこの味噌汁	○	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ あぶら パンこ さとう	にんにく れんこん ごぼう しいたけ にんじん こんにやく えのきたけ ぶなしめじ エリンギ たまねぎ こまつな
8 金	ハムチーズトースト コーンシチュー😊 いた 炒めカレーサラダ	○	ぎゅうにゅう ハム チーズ とりにく とうにゅう	パン あぶら エッグフリーマーズ じゃがいも マーガリン こむぎこ	たまねぎ チンゲンサイ れんこん にんじん グリピース はくさい マッシュルーム クリームコーン 赤コーン
11 月	😊 けんちんうどん あんこ羊巻き😊 ささみとひじきのさっぱり和え	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ とりにく あずき	あぶら うどん さとう さつまいも あぶら こむぎこ ぎょうざのかわ	だいこん ごぼう しいたけ スライス こまつな ねぎ キャベツ きゅうり もやし
12 火	潮風じゃこチャーハン 青菜スープ ポテトの華風和え	○	ぎゅうにゅう じゃこ わかめ ぶたにく	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶん	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん グリピース キャベツ きゅうり セロリー もやし チンゲンサイ えのきたけ
13 水	😊 ホイコーロー丼 ぶどうゼリー レタスとコーンのスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく かんでん	こめ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン 赤コーン ぶなしめじ レタス ぶどう レモン
14 木	ごはん じゃがいもの味噌汁 さわら 鱈の香味ソースかけ	○	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ぶなしめじ ピーマン だいこん こまつな
15 金	きなこビスキュイパン 😊 ブロッコリーソテー 😊 ポークビーンズシチュー	○	ぎゅうにゅう きなこ とうにゅう ペーコン ぶたにく だいず	パン マーガリン さとう こむぎこ あぶら エッグフリーマーズ じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ グリピース 赤コーン にんにく にんじん セロリー ぶなしめじ
18 月	😊 わかめごはん 筑前煮 たら 鱈のつみれ汁😊	○	ぎゅうにゅう たきこみわかめ とりにく だいず なまあげ たら みそ かつおぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにやく しょうが ねぎ たまねぎ こまつな
19 火	😊 カツカレー キラキラサラダ いちごミルクプリン😊 お祝い献立	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも こむぎこ マーガリン パンこ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ だいこん きゅうり 赤コーン いちごジャム いちご

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきが届きます。

😊 印は、6年生のリクエスト給食です。