

# 3月 こんだてのおしらせ



実施日	こんだて			おかに エネルギーの もとになる食品	おかに 体をつくる 食品	おかに 体の調子を ととのえる食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとこと	
	主食	ジャム ふりかけ	ミルク るい							おかずるい
1 (木)	ごはん		牛乳	なめこ汁、シュウマイ(2こ) きんぴらごぼう	ごはん じゃがいも 米油、さとう 白いりごま	牛乳、とうふ みそ、シュウマイ さつまあげ	なめこ、にんじん 長ねぎ、ごぼう 糸こんにゃく 干しいたけ	634	22.1	<b>ひなまつり</b> ひなまつりは、「桃の節句」「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の成長と幸せを願う行事です。昔からひな人形や桃の花をそなえ、みんなで祝いします。
2 (金)	米粉パン		牛乳	野菜スープ、ツナサラダ マヨネーズ、ひなまつりゼリー(学配)	米粉パン マヨネーズ ひなまつりゼリー	牛乳 ポークウィンナー まぐろ油づけ	にんじん、キャベツ もやし、大根 きゅうり	649	24.7	
5 (月)	ごはん		りんごジュース	せんべい汁、さばみそ煮 ひじきと枝豆の炒めもの	ごはん、せんべい 米油	とり肉、さばみそ に ひじき、さつまあげ	りんごジュース、大根 にんじん、ごぼう 干しいたけ、長ねぎ 糸こんにゃく、えだまめ	623	22.9	
6 (火)	ごはん		牛乳	わかめスープ、ピビンパッ カットりんご(学配)	ごはん、さとう ごま油	牛乳、わかめ とうふ、ぶたひき肉 牛ひき肉、みそ	コーン、干しいたけ 長ねぎ、もやし、りんご せんまい、ほうれん草 にんじん、はくさい	555	19.2	
7 (水)	ゆで中華めん		牛乳	みそカレー・豆乳ラーメン、春巻き ゆで野菜(キャベツ、いんげん)、和風ごまドレッシング	ゆで中華めん 白いりごま 春巻き、米油 ドレッシング	牛乳、ぶた肉 わかめ、みそ 豆乳	もやし、にんじん 長ねぎ、メンマ キャベツ、いんげん	601	22.5	<b>ご卒業おめでとう 献立</b> <b>15日</b> は、6年生のご卒業をお祝いした献立です。「鯛」は日本ではとても馴染みの深い魚で、赤い色がめでたいとして、お祝いの席でよく出ます。鯛の形をしたオムレツや、ちらしずしなどを食べてお祝いしましょう。
8 (木)	ごはん	かんこくのり	牛乳	キムチスープ チンジャオロースー	ごはん、ごま油 米油、でんぶ	牛乳、ぶた肉 とうふ、みそ かんこくのり	はくさい、にんじん ごぼう、にら、ピーマン だけのこ、干しいたけ にんにく	573	23.3	
9 (金)	バーガーパン		牛乳	コーンポタージュ、ハンバーグ ゆで野菜(キャベツ、にんじん)、スライスチーズ、ケチャップ	バーガーパン じゃがいも 米油	牛乳、とり肉 粉チーズ ハンバーグ スライスチーズ	コーン、たまねぎ にんじん、パセリ キャベツ	739	32.3	
12 (月)	ごはん		牛乳	しょうがみそおでん、さんまみぞれ煮 ゆで野菜(もやし、きゅうり、コーン)、薯じそドレッシング	ごはん ドレッシング	牛乳、がんもどき すらたまたご、魚だ ん むすびごんぶ、みそ さんまみぞれ	大根、にんじん こんにゃく、しょうが もやし、きゅうり コーン	658	26.0	
13 (火)	麦ごはん		牛乳	チキンカレー、ごぼうサラダ 焙煎ごまドレッシング、みかんゼリー(学配)	麦ごはん じゃがいも ドレッシング みかんゼリー	牛乳、とり肉 粉チーズ	たまねぎ、にんじん アップルソース ごぼう、キャベツ	724	22.2	
14 (水)	ゆでうどん		牛乳	きつねうどん、(油揚げ1枚) もやしとにんじんの炒めもの、かぼちゃ蒸しケーキ(学配)	ゆでうどん 米油 むしケーキ	牛乳、とり肉 かまぼこ、油あげ ぶた肉	わらび、にんじん 長ねぎ、なめこ もやし、いんげん	560	22.5	
15 (木)	ごはん		牛乳	あさりのすまし汁、鯛型オムレツ 五目ちらしずしの具、お祝いゼリー(学配)	ごはん、板ふ さとう お祝いゼリー	牛乳、あさり とうふ、オムレツ えび、かまぼこ 油あげ	にんじん、長ねぎ 干しいたけ だけのこ	675	30.8	
16 (金)	食パン	チョコクリーム	牛乳	白菜とベーコンのクリーム煮 パリパリ大根サラダ、中華ドレッシング	食パン、じゃがいも バター ドレッシング チョコクリーム	牛乳、ベーコン 粉チーズ	はくさい、たまねぎ にんじん、パセリ 切り干し大根 きゅうり	675	25.9	
19 (月)	ごはん		牛乳	ごしょ山豆汁【青森県津軽地方の郷土料理】 たら照り焼き、竹の子と長いものみそ炒め	ごはん、いももち 長いも 白すりごま さとう、米油	牛乳、ぶた肉 たら照り焼き みそ	しめじ、たまねぎ 干しいたけ、にんじん ごぼう、長ねぎ、しょうが だけのこ、いんげん	636	29.7	<b>今月のあもり産品</b> 《青森市産》 米、りんご カシスジャム 《青森県産》 ぎゅうりゅう 牛乳・パン・牛ひき肉
20 (火)	ごはん		牛乳	豚汁、揚げギョウザ(2こ) ゆで野菜(もやし、にんじん)、ぼん酢	ごはん じゃがいも 米油	牛乳、ぶた肉 ギョウザ、みそ	たまねぎ、にんじん ごぼう、糸こんにゃく えだまめ、もやし	636	21.1	
22 (木)	ごはん		牛乳	けんちん汁、厚焼きたまご ツナとキャベツの炒めもの	ごはん、ごま油	牛乳、とうふ 厚焼きたまご まぐろ油づけ	大根、にんじん ごぼう、糸こんにゃく 長ねぎ、キャベツ たまねぎ	595	22.4	
23 (金)	ナン	カシスジャム	牛乳	コンソメスープ スパゲッティミートソース	ナン、スパゲティ 米油、ジャム	牛乳、ベーコン ぶたひき肉 牛ひき肉	キャベツ、にんじん もやし、長ねぎ、トマト 干しいたけ、たまねぎ ピーマン、マッシュルーム	733	30.1	

- ◆ こんだては都合により変更する場合があります。
- ◆ ドレッシングやしょうゆ、ソースなどは各学級1本ずつ使用してください。
- ◆ 魚にはほねがあるので、気をつけて食べてください。
- ◆ りんごジュース以外の容器は給食センターに返してください。

- ◆ (学配)と書かれているものは、業者から直接学校に配達されます。
- ◆ 業者が回収するから容器は、りんごジュースです。
- ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。



3月の給食には、6年生の卒業をお祝いして希望献立アンケートをとり、上位になった献立を取り入れています。



今年度は浜館小、東陽小、泉川小、奥内小にアンケートをとりました。みなさんの好きな給食は入っていましたか？



**めん類**

- みそカレー豆乳ラーメン
- 塩ラーメン
- みそラーメン

**シチュー・カレー**

- チキンカレー
- コーンポタージュ
- ビーフカレー

**汁 類**

- せんべい汁
- キムチスープ
- 豚汁

**主 菜**

- 春巻き
- ギョウザ
- ハンバーグ

**副 菜**

- ピビンパッ
- ツナサラダ
- リヤンパンサンスー



