［ 3月　こんだて表 ］

本郷小中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 カルシウム 炭水化物
1 月	むぎごはん	○	いわしのかんろに きりぼしだいこんのごまいため あいしょうじる	いわし，さつまあげ，ベーコン，とうふ，しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ，きょうかまい，むぎ，さとう，さつまいも	ごま，ごまあぶら	にんじん，さやいんげん，ねぎ	きりぼしだいこん，たまねぎ	651 kcal 22.6 g 360 mg 95.6 g
2 火	ピザパン	○	とりとマカロニのクリームに こまつなサラダ いちご	とりにく，まぐろみずに	ぎゅうにゅう	ピザパン，マカロニ，じゃがいも，さとう	あぶら	にんじん，ブロッコリー，こまつな	たまねぎ，しめじ，キャベツ，れもん，いちご	714 kcal 31.7 g 463 mg 89.9 g
3 水	ちらしずし	○	さわらのてりやき ごまあえ ひめはまぐりのすましじる ひなまつりだいふく	あぶらあげ，えび，たまご，さわら，とうふ，はまぐり	ぎゅうにゅう，わかめ	こめ，きょうかまい，さとう，だいふくもち	ごま	にんじん，ほうれんそう，ねぎ	ごぼう，ほししいたけ，グリンピース，もやし，たまねぎ，えのきたけ	687 kcal 31.7 g 389 mg 95.0 g
4 木	カレーライス	○	なたねあえ フルーツしらたま	ぎゅうにく，たまご	ぎゅうにゅう	こめ，きょうかまい，むぎ，じゃがいも，さとう，しらたまだんご	あぶら	にんじん，ほうれんそう	たまねぎ，グリンピース，にんにく，しょうが，りんご，キャベツ，みかんかん，おうとうかん，ぱいんかん，バナナ	741 kcal 23.6 g 286 mg 113.2 g
5 金	さらうどん	○	しゅうまい だいがくいも	ぶたにく，えび，いか，かまぼこ，うずらたまご，しゅうまい	ぎゅうにゅう	さらうどん，でんぷん，さつまいも，さとう，みずあめ	ごまあぶら，あぶら，ごま	にんじん	しょうが，キャベツ，もやし，たまねぎ，えのきたけ，ほししいたけ，きくらげ	674 kcal 28.1 g 311 mg 70.6 g
8 月	キムチごはん	○	とりとやさいのやきつくね アーモンドあえ わかめスープ	ぶたにく，とりにく，ベーコン	ぎゅうにゅう，わかめ	こめ，きょうかまい，さとう，じゃがいも	あぶら，ごまあぶら，ごま，アーモンド	にんじん，ねぎ，こまつな	にんにく，しょうが，はくさいキムチ，もやし，たまねぎ，えのきたけ	660 kcal 24.5 g 362 mg 90.7 g
9 火	クロワッサン	○	えびフライ チーズサラダ はるさめとキャベツのスープ	ウインナー	ぎゅうにゅう，チーズ，わかめ	クロワッサン，さとう，はるさめ	あぶら，ごまあぶら	ブロッコリー，にんじん	とうもろこし，キャベツ，たまねぎ	606 kcal 26.7 g 366 mg 72.3 g
10 水	ごはん	○	チキンチキンごぼう ブロッコリーのあえもの なめこのみそしる	とりにく，かつおぶし，とうふ，あぶらあげ，みそ	ぎゅうにゅう，わかめ	こめ，きょうかまい，でんぷん，さとう，じゃがいも	あぶら	ブロッコリー，にんじん，ねぎ	ごぼう，えだまめ，なめこ，だいこん	662 kcal 27.0 g 307 mg 95.0 g
11 木	ごはん	○	とりのピカタ ポテトサラダ ウインナースープ	とりにく，ハム，ウインナー	ぎゅうにゅう	こめ，きょうかまい，じゃがいも	マヨネーズ	にんじん	きゅうり，たまねぎ，キャベツ	685 kcal 22.7 g 267 mg 91.2 g
12 金	ごはん	○	はるまき かいそうサラダ コーンスープ おいわいケーキ	はるまき，ベーコン	ぎゅうにゅう，かいそう	こめ，きょうかまい，さとう，ケーキ	あぶら，ごまあぶら	にんじん	キャベツ，きゅうり，たまねぎ，とうもろこし，グリンピース	798 kcal 18.5 g 331 mg 106.8 g
15 月	パエリア	○	チーズオムレツ ボイルブロッコリー コンソメスープ	いか，えび，とりにく，たまご，ベーコン	ぎゅうにゅう，チーズ	こめ，きょうかまい	あぶら	ブロッコリー，にんじん	にんにく，たまねぎ，しめじ，はくさい，とうもろこし	609 kcal 26.2 g 338 mg 72.7 g
16 火	コッペパン	○	とりのからあげ こまつなのソテー ABCスープ いちごジャム	とりにく，ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン，でんぷん，マカロニ	あぶら	こまつな，にんじん	しょうが，にんにく，キャベツ，とうもろこし，はくさい，たまねぎ，いちごジャム	690 kcal 27.6 g 355 mg 76.8 g
17 水	ごはん	○	さばのゆずみそに きんぴられんこん すましじる	さば，とうふ	ぎゅうにゅう	こめ，きょうかまい，こんにゃく，さとう，きょうはなふ	ごまあぶら，ごま	にんじん，さやいんげん，ねぎ	れんこん，たまねぎ，えのきたけ	643 kcal 24.7 g 419 mg 86.5 g
18 木	ぶたどん	○	ごまじゃこサラダ おふのみそしる	ぶたにく，ちくわ，とりささみ，あぶらあげ，みそ	ぎゅうにゅう，しらすぼし，わかめ	こめ，きょうかまい，こんにゃく，さとう，ふ	あぶら，ごま，ごまあぶら	にんじん，さやいんげん，ねぎ	たまねぎ，ごぼう，キャベツ，セロリー，しめじ	647 kcal 29.9 g 379 mg 89.9 g
19 金	卒業式									
22 月	ゆかりごはん	○	えびとビーフンのいためもの ちゅうかふうかきたまスープ	ぶたにく，いか，えび，ベーコン，たまご，とうふ	ぎゅうにゅう	こめ，きょうかまい，ビーフン，さとう，でんぷん	あぶら，ごまあぶら	あかしそ，にんじん，ピーマン，ちんげんさい	たけのこ，たまねぎ，ほししいたけ，えのきたけ	614 kcal 28.4 g 292 mg 81.6 g
23 火	セルフフィッシュバーガー	○	ミネストローネ オレンジ	たら，ベーコン	ぎゅうにゅう	まるパン，マカロニ	あぶら，タルタルソース，あぶら	にんじん，とまと	キャベツ，きゅうり，たまねぎ，オレンジ	647 kcal 26.6 g 323 mg 83.8 g
24 水	ビビンバ	○	ちゅうかスープ りんごゼリー	ぎゅうにく，あかみそ，たまご	ぎゅうにゅう，わかめ	こめ，きょうかまい，さとう，りんごゼリー	あぶら，ごまあぶら，ごま	ほうれんそう，にんじん，ねぎ	にんにく，しょうが，だいずもやし，キャベツ，たまねぎ，とうもろこし	654 kcal 24.7 g 311 mg 92.9 g
25 木	ハヤシライス	○	ざっくりサラダ プリン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう，しらすぼし，わかめ	こめ，きょうかまい，さとう，プリン	あぶら，ごま，ごまあぶら	にんじん，ブロッコリー	たまねぎ，しめじ，にんにく	693 kcal 24.6 g 315 mg 96.1 g

つごうによりへんこうすることがあります。