



[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群	2群	5群	6群	3群	4群	
1月	麦ごはん	○	いわしの甘露煮 切干大根のごま炒め 相性汁	いわし、さつま揚げ、ベーコン、豆腐、白みそ	牛乳	米、強化米、麦、砂糖、さつまいも	ごま、ごま油	人参、さやいんげん、ねぎ	切干大根、玉ねぎ	796 kcal 26.8 g 390 mg 121.5 g
2火	ピザパン	○	鶏とマカロニのクリーム煮 小松菜サラダ いちご	鶏肉、まぐろ水煮	牛乳	ピザパン、マカロニ、じゃがいも、砂糖	油	人参、ブロッコリー、小松菜	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、レモン果汁、いちご	896 kcal 38.8 g 538 mg 115.9 g
3水	ちらし寿司	○	鰯の照焼 ごま和え 姫はまぐりのすまし汁 ひなまつり大福	油揚げ、えび、卵、さわか、豆腐、はまぐり	牛乳、わかめ	米、強化米、三温糖、砂糖、だいふくもち	ごま	人参、ほうれん草、ねぎ	ごぼう、干し椎茸、グリーンピース、もやし、玉ねぎ、えのきたけ	811 kcal 35.0 g 422 mg 118.0 g
4木	カレーライス	○	菜種和え フルーツ白玉	牛肉、卵	牛乳	米、強化米、麦、じゃがいも、砂糖、白玉団子	油	人参、ほうれん草	玉ねぎ、グリーンピース、にんにく、生姜、りんご、キャベツ、みかん缶、黄椒缶、パイン缶、バナナ	897 kcal 27.7 g 299 mg 141.5 g
5金	皿うどん	○	焼売 大学芋	豚肉、えび、いか、かまぼこ、うずら卵、しゅうまい	牛乳	皿うどん、でん粉、さつまいも、砂糖、水あめ	ごま油、油、ごま	人参	生姜、キャベツ、もやし、玉ねぎ、えのきたけ、干し椎茸、さくらげ	726 kcal 31.0 g 325 mg 77.2 g
8月	キムチごはん	○	鶏と野菜の焼きつくね アーモンド和え わかめスープ	豚肉、鶏肉、ベーコン	牛乳、わかめ	米、強化米、砂糖、じゃがいも	油、ごま油、ごま、アーモンド	人参、ねぎ、小松菜	にんにく、生姜、白菜キムチ、もやし、玉ねぎ、えのきたけ	785 kcal 27.5 g 388 mg 113.1 g
9火	クロワッサン	○	エビフライ チーズサラダ 春雨とキャベツのスープ 卒業お祝いケーキ	ウインナー	牛乳、チーズ、わかめ	クロワッサン、砂糖、春雨、ケーキ	油、ごま油	ブロッコリー、人参	とうもろこし、キャベツ、玉ねぎ	840 kcal 31.7 g 407 mg 101.1 g
10水	ごはん	○	チキンチキンごぼう ブロッコリーの和え物 なめこのみそ汁	鶏肉、かつお節、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	米、強化米、でん粉、砂糖、じゃがいも	油	ブロッコリー、人参、ねぎ	ごぼう、枝豆、なめこ、大根	798 kcal 31.3 g 322 mg 119.8 g
11木	卒業式									
12金	ごはん	○	春巻 海藻サラダ コーンスープ	春巻、ベーコン	牛乳、海藻	米、強化米、砂糖	油、ごま油	人参	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース	821 kcal 19.3 g 339 mg 120.9 g
15月	パエリア	○	チーズオムレツ ポイルブロッコリー コンソメスープ	いか、えび、鶏肉、卵、ベーコン	牛乳、チーズ	米、強化米	油	ブロッコリー、人参	にんにく、玉ねぎ、しめじ、白菜、とうもろこし	731 kcal 29.8 g 349 mg 94.1 g
16火	コッペパン	○	鶏の唐揚げ 小松菜のソテー ABCスープ いちごジャム	鶏肉、ベーコン	牛乳	コッペパン、でん粉、まかろに	油、油	小松菜、人参	生姜、にんにく、キャベツ、とうもろこし、白菜、玉ねぎ、いちごジャム	811 kcal 31.3 g 383 mg 96.0 g
17水	ごはん	○	さばのゆずみそ煮 きんぴられんこん すまし汁	さば、豆腐	牛乳	米、強化米、こんにゃく、砂糖、京たふ	ごま油、ごま	人参、さやいんげん、ねぎ	れんこん、玉ねぎ、えのきたけ	753 kcal 27.0 g 438 mg 108.6 g
18木	豚丼	○	ごまじゃこサラダ お麴のみそ汁	豚肉、ちくわ、ほしえぬ、とりさきみ、油揚げ、みそ	牛乳、しらす干し、わかめ	米、強化米、こんにゃく、砂糖、麴	油、ごま、ごま油	人参、さやいんげん、ねぎ	玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、セロリ、しめじ	784 kcal 34.7 g 412 mg 114.4 g
19金	ごはん	○	さんまの梅煮 小松菜のお浸し 韓国風肉じゃが	さんま梅煮、豚肉、ちくわ、赤みそ	牛乳	米、強化米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	ごま、ごま油	小松菜、さやいんげん	もやし、玉ねぎ、にんにく	793 kcal 30.7 g 453 mg 116.6 g
22月	ゆかりごはん	○	えびとビーフンの炒め物 中華風かき玉スープ	豚肉、いか、えび、ベーコン、卵、豆腐	牛乳	米、強化米、ビーフン、砂糖、でん粉	油、ごま油	赤しそ、人参、ピーマン、チンゲンサイ	筍、玉ねぎ、干し椎茸、えのきたけ	754 kcal 33.3 g 308 mg 105.5 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	牛乳	丸パン、マカロニ	油、タルタルソース	人参、トマト	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、オレンジ	766 kcal 30.3 g 342 mg 102.8 g
24水	ビビンバ	○	中華スープ りんごゼリー	牛肉、赤みそ、卵	牛乳、わかめ	米、強化米、砂糖、りんごゼリー	油、ごま油、ごま	ほうれん草、人参、ねぎ	にんにく、生姜、だいずもやし、キャベツ、玉ねぎ、とうもろこし	786 kcal 28.6 g 327 mg 115.0 g
25木	ハヤシライス	○	ざっくりサラダ プリン	牛肉	牛乳、しらす干し、わかめ	米、強化米、砂糖、プリン	油、ごま、ごま油	人参、ブロッコリー	玉ねぎ、しめじ、にんにく	816 kcal 27.8 g 325 mg 118.8 g

都合により変更することがあります。