

3月よていこんだてひょう

高岡市立伏木小学校

日曜日	行事	主食	献立	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質
3月	ひなまつり こんだて	ちらしずし	・えびフライ ・こまつなとしめじのひたし ・みそかきたまじる● ・ぎゅうにゅう ・ひなゼリー	ぎゅうにゅう えび あぶらあげ たまご● とうふ みそ	ごはん さとう パンこ あぶら でんぶん ゼリー	ほししいたけ にんじん たけのこ えだまめ こまつな キャベツ しめじ たまねぎ ねぎ	669kcal 25.8g 19.6g
4火		こくとう コッペパン	・パンネのミートソース ・フライドポテト ・キャベツのスープ ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	こくとうパン あぶら さとう マカロニ ジャがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	642kcal 23.7g 24.4g
5水		わかめごはん	・がんものふくめに ・かぶのこんぶづけ ・さつまじる ・ぎゅうにゅう ・きよみみかん	ぎゅうにゅう わかめ がんもどき こんぶ みそ	ごはん さとう さつまいも	かぶ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ きよみみかん	612kcal 21.3g 16.1g
6木	6年 卒業ランチ	しょくパン	・だいすいりミートローフ● ・フルーツあえ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう ・ミルメーク	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす たまご● ベーコン	パン パンこ さとう じゃがいも ミルメーク	たまねぎ りんご パイナップル みかん もも バナナ にんじん しめじ パセリ	676kcal 25.8g 22.1g
7金	郷土食 こんだて	ごはん	・さけのマヨネーズやき● ・そくせきづけ ・にしめ ・ぎゅうにゅう ・いちご	ぎゅうにゅう さけ あつあげ	ごはん マヨネーズ● さといも さとう	はくさい にんじん きゅうり だいこん たけのこ いちご	597kcal 26.1g 17.7g
10月		カレーライス	・たまごのベーコンまき● ・かみかみナムル ・アップルシャーベット ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごのベーコンまき● ぎゅうにく	むぎごはん ごま ごまあぶら あぶら ジャがいも	きりほしだいこん にんじん こまつな もやし にんにく しょうが たまねぎ りんご	668kcal 22.7g 19.5g
11火		あげパン	・あらびきウインナー ・ドレッシングサラダ ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう ・ももタルト	ぎゅうにゅう きなこ だっしふんにゅう わかめ ぶたにく ウインナー	パン あぶら さとう ごま ワンタン タルト	キャベツ きゅうり はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	719kcal 25.3g 36.9g
12水		ごはん	・さばのホイイルやき ・ひじきのいために ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう ・いちご	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき だいす あぶらあげ ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん えだまめ たまねぎ いちご	734kcal 30.2g 21.1g
13木		ごはん	・ひよこまめのあげがらめ ・ほうれんそうのごまみそ ・だんごじる ・ぎゅうにゅう ・みかんクレープ	ぎゅうにゅう ひよこまめ こうやとうふ あぶらあげ みそ	ごはん しょうしんこ でんぶん あぶら さとう ごま しらたまだんご クレープ	ほうれんそう キャベツ えのきたけ だいこん にんじん ねぎ	771kcal 22.9g 25.6g
14金	卒業祝い こんだて	くりせきはん	・とりにくのかおりあげ ・こまつなのコーンあえ ・てまりふのすましじる ・ぎゅうにゅう ・おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく あずき とうふ	ごはん くり でんぶん しょうしんこ あぶら ふ デザート	しょうが こまつな キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ ねぎ	724kcal 29.7g 21.2g
17月	卒業式						
18火		しょくパン	・ブロッコリーとベーコンのキッシュ● ・ごまごまサラダ ・はるさめスープ ・ぎゅうにゅう ・チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう ベーコン たまご● ぶたにく	パン あぶら ごま さとう はるさめ チョコレートクリーム	ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ	620kcal 25.7g 27.1g
19水	高岡食19井 こんだて	はるまち きつねどん	・ショールンポー ・じゃがいもわかめのみそじる ・あおりんごゼリー ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ショールンポー わかめ みそ	ごはん さとう ふ でんぶん じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	693kcal 22.7g 19.3g
21木		ごはん (すくなめ)	・ししゃものフライ ・ブロッコリーサラダ ・ごもくらーメン ・ぎゅうにゅう ・ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ごはん パンこ あぶら さとう ほしちゅうかめん	ブロッコリー きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もも	626kcal 21.0g 17.3g

※都合により献立の一部を変更することがあります。
※**太字**はその日の行事食や郷土食の該当するメニューや食材です。

※次の食品が含まれている場合、献立の横に印を付けたので、参考にしてください。
卵…●