

2025年(令和7年)3月こんだてひょう(B)

日(曜)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
こんだて	こがたパン トマトクリーム スパゲティ ごぼうサラダ 牛乳	★ひなまつり献立 ★なのはなちらし (すめし・ なのはなちらしのぐ・ きんしたまご) ぶたじる ★ひなあられ 牛乳	ごはん じゃがいものそばろに もやしいため	パン とりにくのソテー ビーフンスープ オレンジかん	★新献立 ごはん おこのみあげ ★ひつつみじる 牛乳	セルフバーガー (パンズパン・ チキンメンチカツ・ ポイルキャベツ・ スライスチーズ) ミネストローネ 牛乳	ごはん さばのしょうがに こまつなのいためもの みそしる 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー カレーライス (ごはん・ チキンカレー) ★うみとはたけのサラダ ジョア	パン てりやきミートボール コーンスープ 牛乳	★お祝い献立 ごはん とりのからあげ こうはくなます おいわいじる 牛乳	パン ホキのチリソース やさしいスープ チョコクレープ 牛乳
ざいり	□ コッペパン(小麦) 40 □ スパゲティ 25 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 7 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 10 △ トマト 35 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 1 □ 小麦粉 3.5 □ バター 3.5 ○ 牛乳 30 □ さとう 0.3 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 10 水 25 △ ごぼう 25 △ にんじん 10 ○ ツナ 8 □ ごま 0.3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.3 酢 0.6 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ 牛乳 206	□ 酢めし(米) 70 △ なのはな 7 △ にんじん 7 ○ こうやどうふ 6 ○ ちくわ 5 △ 干しいたけ 0.15 みりん 0.5 □ さとう 1.8 しょうゆ(うすくち) 2.2 削り節 1 水 30 ○ きんし卵 18 ○ ぶた肉 20 △ だいこん 25 △ にんじん 10 ○ とうふ 20 △ こんにゃく 10 △ ごぼう 5 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 □ ひなあられ 13 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ じゃがいも 80 ○ とりひき肉 20 ○ 平天 20 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 △ もやし 35 ○ ぶた肉 10 △ にんじん 5 □ ごま 1 □ ごま油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 50 △ 玉ねぎ 5 △ にんにく 0.3 □ サラダ油 0.5 □ さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2 □ かたくり粉 0.2 □ ビーフン 7 ○ ぶた肉 15 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干しいたけ 0.15 △ 青ねぎ 1.5 しょうゆ(うすくち) 4 しお 0.2 こしょう(白) 0.01 □ ごま油 0.2 ブイオン(ポーク) 13 水 115 △ オレンジジュース 30 △ 粉かんでん 0.5 □ さとう 6 水 30 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ちくわ 16 △ キャベツ 20 □ お好み焼き粉 14 ○ あおさ粉 0.1 ○ 削り節(粉) 0.3 水 9 □ 天ぶら油 8.9 とんかつソース 5 □ ひつつみ(米粉) 10 ○ とり肉 10 △ だいこん 30 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 しお 0.3 しょうゆ(うすくち) 3 煮干し 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ パンズパン(小麦) 50 ○ チキンメンチカツ 50 □ 天ぶら油 7.5 △ キャベツ 25 ○ スライスチーズ 15 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 7 □ じゃがいも 35 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 12 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 13 水 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ さば 40 △ しょうが 1 清酒 2 □ さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 □ かたくり粉 0.6 △ こまつな 20 △ にんじん 3 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 □ じゃがいも 30 △ 玉ねぎ 25 ○ とうふ 20 △ にんじん 5 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 1.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 30 ○ 加熱レバー 3 □ じゃがいも 50 △ 玉ねぎ 45 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレーウ① 7 カレーウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 ○ ツナ 8 ○ ひじき 1 △ キャベツ 35 △ とうもろこし 8 △ にんじん 5 □ サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 0.1 ドレッシング 7 ○ ジョア 133	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 肉だんご 45 △ 玉ねぎ 15 □ サラダ油 0.5 みりん 0.15 □ さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 10 □ かたくり粉 0.6 ○ ベーコン 7 □ じゃがいも 20 △ 玉ねぎ 30 △ にんじん 10 △ とうもろこし(ペースト) 35 △ とうもろこし 10 □ サラダ油 1 しお 0.6 こしょう(白) 0.02 □ コーンスターチ 1 ブイオン(ポーク) 13 水 70 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とり肉 50 しお 0.3 こしょう(白) 0.03 □ かたくり粉 8 □ 天ぶら油 5.8 △ だいこん 30 △ にんじん 5 ○ 油あげ 2 □ ごま 0.5 □ サラダ油 0.5 みりん 1 □ さとう 1.5 酢 2.5 しょうゆ(うすくち) 1.5 ○ ぶた肉 12 □ 白玉だんご 18 □ 白玉だんご(赤) 20 △ はくさい 21 △ にんじん 7 △ えのきたけ 4 ○ 油あげ 2 △ こまつな 3 清酒 0.6 みりん 0.6 しお 0.1 しょうゆ(うすくち) 3 しょうゆ(こいくち) 1 削り節 3 水 105 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ ホキ 43 清酒 1 □ かたくり粉 6.7 □ 天ぶら油 5.1 △ 玉ねぎ 10 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 0.3 ケチャップ 4 □ さとう 1.6 酢 0.8 しょうゆ(こいくち) 1.2 トウバンジャン 0.05 ○ とり肉 15 ○ ベーコン 5 □ じゃがいも 27 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 10 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.2 □ マカロニ 3 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイオン(チキン) 13 水 95 □ クレープ(チョコ) 30 ○ 牛乳 206

目標 「一年間の給食を振り返ろう」

体内でのはたらきによって大きく3つのグループに分けて印をつけています。色ぬりしてみましよう。

- 印…(き) おもにエネルギーのもとになる食品
- 印…(あか) おもに体をつくるもとになる食品
- ▲印…(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる食品

給食時間の約束



● 新 献 立 ● 7日(金)「ひつつみじる」



野菜やひつつみが入ったお汁で、東北地方の郷土料理です。ひつつみとは、小麦粉の生地を手でちぎったものです。給食では小麦アレルギーのある児童も食べられるように米粉のひつつみを使用します。

♥あかしっ子大好きメニュー♥ 12日(水)うみとはたけのサラダ

海の幸(ツナ・ひじき)、畑の幸(キャベツ・とうもろこし・にんじん)、ドレッシングのハーモニーが人気のサラダです。

*イラストには一部少年写真新聞社のものを使用しています。

