



# 3月 こんだてひょう



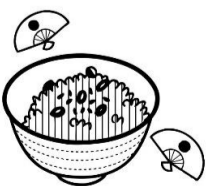
2020年度 御船町立七滝中央小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	月	むぎごはん		だいすのいそに はるさめのすのもの のりたまふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ くきわかめ ひじき だいす ちぎりあげ わかめ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら はるさめ すりごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ コーン	625 22.4	
2	火	ミートスパゲティ		かいそうサラダ さつまいもむしパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ぶたにく しろういんげんまめ ツナ かいそう	スパゲティ ミックスこ さとう あぶら ごま さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり コーン	687 28.2	
3	水	ひなちらし		すましじる ひじきのとうふあげ なのはなあえ ひなあられ	たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ ひじきのとうふあげ	こめ ごま さとう ひなあられ	にんじん れんこん ごぼう えだまめ しいたけ しめじ ねぎ たまねぎ もやし なのはな キャベツ コーン	630 21.5	
4	木	ばにくカレー		はるキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ばにく ミックスビーンズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリ えだまめ キャベツ コーン	672 25.8	
5	金	そうべつえんそく							
8	月	むぎごはん		みそけんちんじる すりみでおこのみてん ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とうふ すりみ えび たまご	こめ むぎ こんにやく こむぎこ あぶら すりごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ しょうが きゅうり	567 22.6	
9	火	エッグサンド		こまつなのクリームスープ だいすのチョコりんかけ	たまご ハム ぎゅうにゅう とりにく チーズ いりだいす	パン さとう でんぶん じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ コーン こまつな しめじ	620 26.1	
10	水	むぎごはん		チャーハンとうふ やきぎょうざ みふねがわのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ギョウザ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ みふねがわ もやし きゅうり	641 22.2	
11	木	むぎごはん		あおさのみそじる さかなのピリッとジャン ごしきあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ あおさ ホキ たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが	600 24.3	
12	金	キムチごはん		わかめスープ とうふシューマイ おつかあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ とうふしゅうまい	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	はくさいキムチ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ きゅうり もやし	567 21.7	
15	月	むぎごはん		さつまじる ばにくのきんぴら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ばにく わかめ	こめ むぎ さつまいも あぶら こんにやく さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん ぶどうかしじゅう	575 22.7	
16	火	しょくパン		コンソメスープ てづくりハンバーグ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ウインナー ぎゅうにく ぶたにく だいす たまご ハム	パン さとう じゃがいも パンこ マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり コーン	672 29.6	
17	水	むぎごはん		とうにゅうみそじる ぎゅうにくコロケ やさいのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう とうふ ぎゅうにく	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	728 24.5	
18	木	わかめごはん		じゃがいものそぼろに ちりめんサラダ ざぜんまめ	わかめ ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ ちぎりあげ だいす ちりめん	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こんにやく さとう あぶら ごま しょうが	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	699 25.0	
19	金	むぎごはん		チンゲンサイのちゅうかスープ しろみさかなとじゃがいもの ケチャップソースがらめ	ぎゅうにゅう とうふ タラ	こめ むぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ えだまめ	687 21.7	
22	月	せきはん		かきたまじる とりにくのからあげ ごまあえ おいおいデザート	ぎゅうにゅう あずき かまぼこ たまご とりにく	こめ もちごめ ごま でんぶん こむぎこ あぶら ねりごま さとう オムレット	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	668 28.8	
23	火	そつぎょうしき							
24	水	やきにくピラフ		はるキャベツのスープ ポテトサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ウインナー ハム	こめ むぎ バター じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	738 19.4	

☆献立は都合により変更する場合があります。

★4日(木)「ばにくカレー」と15日(月)「ばにくのきんぴら」で使用する『馬肉』は、御船町畜産物活用促進のため、御船町から提供されます。

## めでたい日の「赤飯」



いわ ひ せきはん た しゅうかん せきはん あか  
 お祝いの日には「赤飯」を食べる習慣があります。赤飯の赤い  
 いろ じゃき いみ そつぎょうしき ぜんじつ  
 色は、邪気をはらうという意味があるからです。卒業式の前日  
 は、お祝いの意味をこめて「赤飯」をつけています。



食事のマナーを振  
 り返ってみましょう。  
 はしやスプーンの正  
 しい握り方はできま  
 すか？

