

3月 こんだてよてい表



ふかやしりつ やつもと しょうがっこう
深谷市立八基小学校

日	主食	おかず	牛乳	熱量 kcal	体を作る (赤)	力や熱になる (黄)	体の調子を整える (緑)
3月	手巻き すし ☆	すまし汁 ワカサギフリッター ひなあられ	○	601	たまご 玉子スティック わかめ はんぺん ウズラの卵 ぎゅうにゅう 牛乳 のり ワカサギフリッター	すめし 酢飯 ひなあられ ごま 炒め油 シーチキン	にんじん 小松菜 糸みつば きゅうり ねぎ
4火	ごはん	五目うま煮☆ 蒸ししゅうまい 上州サラダ	○	638	ぶたかた 豚肩 なた うずらの卵 アサリ まぐろ 牛乳	ごはん 片栗粉 突きこんにやく 炒め油 ごま油 マヨネーズ	にんじん しょうが 人参 生姜 干しシイタケ 玉ねぎ タケノコ 白菜 きゅうり
5水	フルーツ クリーム サンド	白菜と肉団子のスープ☆ ブロッコリーとコーンのサラダ	○	610	ぎゅうにゅう 牛乳 クレーミー ちゅうりよう ぎゅうにゅう 調理用牛乳	コッペパン 春雨 上白糖 サラダ油	こまつな 小松菜 ブロッコリー 人参 パイナップル もも みかん バナナ 白菜 玉ねぎ
6木	ごはん	赤魚の塩焼き☆ 切干大根の和え物 アサリの味噌汁	○	570	あかうお 赤魚 かまぼこ あさり 木綿豆腐 あか 赤みそ 牛乳	ごはん 上白糖 ごま	にんじん 小松菜 切干大根 白菜 玉ねぎ
7金	食パン	海老カツ 温野菜 パンピングポタージュ☆	○	652	えび 海老カツ ベーコン 牛乳 ちゅうりよう ぎゅうにゅう 調理用牛乳 クリーム	食パン 揚げ油 炒め油	ブロッコリー かぼちゃ 人参 かぼちゃペースト パセリ トウモロコシ 玉ねぎ もやし
10月	ごはん	ハンバーグ ☆ フレンチポテト わかめスープ	○	620	ハンバーグ ベーコン アサリ わかめ	ごはん フレンチポテト 揚げ油	人参 玉ねぎ
11火	ごはん	アジの生姜漬け☆ 即席漬け 汁	○	568	まあじ 豚小間 木綿豆腐 あか 赤みそ 白みそ 牛乳	ごはん さといも 角切りこんにやく 炒め油	にんじん ほうれん草 白菜 牛蒡 玉ねぎ
12水	☆ フィッシュ バーガー	春野菜のごまマヨ和え ミネストローネ	○	699	たらフライ かまぼこ ベーコン 牛乳 豚肉 あさり	子供パンスライス 三温糖 じゃがいも マカロニ 揚げ油 タルタルソース マヨネーズ	ブロッコリー にんじん トマト カリフラワー セロリー ニンニク タマネギ キャベツ
13木	☆ チキン カレー	ナムル ミカン	○	636	とり 鶏もも肉 ハム 牛乳 とろけるチーズ 調理用牛乳	ごはん ジャガイモ 三温糖 炒め油 ごま油 ごま	にんじん 唐辛子 タマネギ ニンニク ショウガ もやし キュウリ ミカン
14金	☆ 山菜 うどん	リンゴ蒸しパン ツナとひじきのサラダ	○	602	あぶらあ 油揚げ かまぼこ 鯉節 たまご 卵 マグロ 牛乳 ひじき	うどん 蒸しパンミックス 上白糖 サラダ油	にんじん 小松菜 山菜ミックス ネギ リンゴ リンゴジュース もやし タマネギ
17月	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き おかか和☆ ナメコ汁	○	567	さけ 鮭 鯉ぶし 木綿豆腐 あかみそ しろみそ 牛乳 とろけるチーズ	ごはん マヨネーズ	パセリ にんじん 小松菜 ポッカレモン 白菜 ナメコ
18火	☆カレー ピラフ ドリア風	豆腐と野菜のコンソメスープ プチクレープ	○	609	むきえび あさり 冷凍豆腐 ベーコン 牛乳 調理用牛乳 とろけるチーズ	ドライカレー プチクレープ 有塩バター	パセリ にんじん 小松菜 マッシュルーム タマネギ トウモロコシ 白菜
19水	食パン	焼きそば☆ チーズサラダ ハートオムレツ	○	610	ぶたにく 豚肉 ハートオムレツ ぎゅうにゅう 牛乳 あおのり 桜エビ さいころチーズ	食パン 蒸し中華麺 上白糖 炒め油 サラダ油 焼き油	にんじん ブロッコリー キャベツ もやし キュウリ タマネギ ポッカレモン
20木	せきはん 赤飯	鶏の照り焼き☆ ハムと大根のサラダ 味噌汁 アイス	○	631	とり 鶏モモ ハム 木綿豆腐 あかみそ しろみそ 牛乳 アイス	せきはん 赤飯 上白糖 焼き油 サラダ油	にんじん 小松菜 ショウガ タマネギ キャベツ ポッカレモン 白菜



4年生
リクエストです。

祝・卒業
メニューです
1,6年リクエストです。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
中学生になっても、元気に頑張ってください。

※食材の都合により、献立を変更する場合があります
※★のついている献立完食賞です。



