

3月 こんだてよてい表

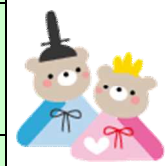
ふかやしりつ やつもと しょうがっこう
深谷市立八基小学校

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)
2月	山菜うどん	ハートオムレツ 冬野菜のゴママヨ和え	○	555	あぶらあ 油揚げ かまぼこ ハートオムレツ 牛乳	うどん 上白糖 油 マヨネーズ ゴマ	にんじん 人参 ほうれん草 ブロッコリー 山菜ミックス ネギ
3月	ちらし寿司	子持ちししゃもフリッター カントリーサラダ すまし汁	○	599	とりに 鶏モモ 油揚げ 錦糸卵 あらははんぺん ウズラの卵 牛乳 のり フリッター わかめ	すめし 酢飯 三温糖 油	にんじん 人参 さやえんどう 小松菜 いとみ 糸三つ葉 牛蒡 干しシイタケ す 酢バス きゅうり キャベツ 大根
4月	ココア揚げパン	ツナとひじきのサラダ ワンタンスープ	○	606	ふたにく 豚肉 牛乳 ひじき	コッペパン 上白糖 ワンタン あぶら 油	にんじん 人参 小松菜 キャベツ たまねぎ 玉葱 もやし ネギ
5月	ごはん	鯖の塩焼き チーズサラダ 野菜椀	○	626	さば あか 鯖 赤みそ 白みそ 牛乳 さいころチーズ	ごはん ジャガイモ あぶら 油 突きこんにやく	ブロッコリー 人参 小松菜 キャベツ レモン ネギ だいこん 大根 牛蒡
6月	ごはん	カレー風味唐揚げ ハムと大根のサラダ 豆腐と野菜のコンソメスープ	○	601	とりに 鶏モモ ハム アサリ 豆腐 ベーコン 牛乳	ごはん 片栗粉 上白糖 あぶら 油	にんじん 人参 小松菜 生姜 だいこん 大根 キャベツ レモン たまねぎ 玉葱 とうもろこし
9月	ゴマ味噌ラーメン	白玉団子の黄粉和え ブロッコリーサラダ	○	668	ぶた 豚ひき肉 赤みそ 黄粉 ハム 牛乳	ホット中華めん 白玉団子 上白糖 三温糖 油 ゴマ あぶら ゴマ油	にんじん 人参 小松菜 生姜 しょうが 生姜 ニンニク 玉葱 とうもろこし もやし ネギ
10月	ごはん	ハンバーグ ほうれん草のソテー 吉野汁	○	583	ハンバーグ ベーコン 豆腐 油揚げ かまぼこ 牛乳	ごはん 突きこんにやく かたくりこ 片栗粉 バター 油	ほうれん草 人参 小松菜 トウモロコシ キャベツ だいこん 大根 ネギ
11月	コッペパン	スコッチエッグ グリーンサラダ 煮ぼうと	○	598	たまご とりに 鶏胸肉 あぶら 油揚げ 牛乳	コッペパン ひもかわ あぶら 油	ブロッコリー 人参 小松菜 キャベツ キュウリ レモン シメジ 大根 ネギ
12月	ポークカレー	海藻サラダ オレンジ	○	621	ぶた 豚もも いか 牛乳 とろけるチーズ 海藻ミックス	ごはん ジャガイモ こんにやく しょうが 上白糖 油 ゴマ	にんじん 人参 玉葱 ニンニク 生姜 キャベツ トウモロコシ キュウリ
13月	たまごパン	きのこのクリームシチュー 鶏肉のカレーマヨ焼き ヘルシーサラダ	○	615	とりに 鶏胸肉 鶏モモ ツナ 牛乳 とろけるチーズ	たまご 玉子パン ジャガイモ 三温糖 あぶら 油 マヨネーズ	にんじん 人参 パセリ 玉葱 エリンギ シメジ えのき キャベツ キュウリ
16月	フルーツクリームサンド	ひじき入りつくね ポトフ	○	647	ひじき入りつくね 豚もも ベーコン 牛乳 クレーミーパウダー	コッペパン ジャガイモ	にんじん 人参 パイン モモ ミカン バナナ 玉葱 キャベツ
17月	ビビンバ	和風サラダ わかめスープ	○	555	ぶた 豚もも 赤みそ 卵 かまぼこ ベーコン アサリ 牛乳 ひじき わかめ	ごはん 三温糖 上白糖 油 あぶら 油 ゴマ 油	にんじん 人参 小松菜 ニンニク 生姜 もやし キュウリ キャベツ たまねぎ 玉葱
18月	赤飯	鮭のマヨチーズ焼き ツナと野菜のミックスサラダ 味噌汁	○	762	さけ 鮭 ツナ 木綿豆腐 あか 赤みそ 白みそ 牛乳 とろけるチーズ	せきはん 赤飯 ジャガイモ 三温糖 あぶら 油 ゴマ マヨネーズ サラダ油	にんじん 人参 小松菜 キュウリ キャベツ 白菜 ネギ

ひな祭り

校長先生

リクエスト



内田先生

リクエスト

川田先生

5年生

リクエスト

祝・卒業

メニューです

ねんせい 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
ちゅうがくせい 中学生になっても、げんき 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。

