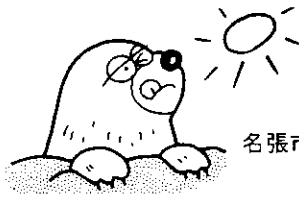


3月のこんだて

一年間の はんせいを しよう



名張市立長瀬小学校

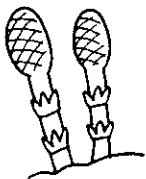


	しゅしよく	こんだて	ちやにくになる しよくひん	ねつやちからに なるしよくひん	からだのちようしを とどのえるしよくひん	エネルギー (キロカロリー)
1	ごはん 木	ちらしずし あかだし ピーナッツあえ	ぎゅうにゆう・えび・あさり たまご・しらすぼし とうふ・ちくわ	ごはん あぶら	しいたけ・かんぴょう・れんこん にんじん・なばな・みつば ほうれんそう・はくさい	663
2	レーズンパン 金	はっほうさい だいがくいも ひなあられ	ぎゅうにゆう・ぶたにく いか・えび・うずらたまご	パン さつまいも あぶら	しょうが・たまねぎ・たけのこ はくさい・にんじん・きくらげ チンゲンサイ・ヤングコーン	698
5	ごはん 月	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぎゅうにゆう・ぎゅうにく ぶたにく・ヨーグルト	ごはん あぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・グリーンピース ホールトマト・みかん・バナナ・もも	714
6	ごはん 火	さばのみそマヨネーズやき すのもの かきたまじる	ぎゅうにゆう・さば・たまご ロースハム・ひじき かいばしら	ごはん ごま	しょうが・ねぎ・キャベツ・しめじ ホールコーン・たまねぎ・にんじん しいたけ・ほうれんそう	700
7	げんりょう パン 水	ちゃんぽん ごほうサラダ	ぎゅうにゆう・ぶたにく・いか うずらたまご・なると ツナ	パン めん・ごま あぶら	しょうが・はくさい・もやし・にら たけのこ・にんじん・きくらげ・ごほう キャベツ・ほうれんそう	666
8	ごはん 木	ピラフ クリームシチュー マンゴープリン	ぎゅうにゆう・えび・あさり とりにく ロースハム	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース・はくさい	653
9	パロチ餅 こくとうパン 金	とりだんごのスープに ちゅうかサラダ いちご	ぎゅうにゆう・とりミンチ たまご・ロースハム だいず	パン ごまあぶら マロニー	しょうが・キャベツ・たまねぎ にんじん・なばな・もやし ほうれんそう・いちご	656
12	ごはん 月	ピビンバ わかめスープ	ぎゅうにゆう・たまご ぎゅうミンチ・ぶたミンチ とうふ・わかめ	ごはん あぶら ごまあぶら	しょうが・ねぎ・ぜんまい・にら にんじん・ほうれんそう たけのこ	657
13	ごはん 火	いわしのかばやきふう ねりごまあえ すましじる	ぎゅうにゆう・いわし とりにく・わかめ はんぺん	ごはん ごま あぶら	しょうが・なばな・にんじん もやし・えのきたけ・ねぎ	656
14	水	きゅうしよくかんしゃかい☆ ありがとう!!				
15	ごはん 木	わかめごはん ぶたにくのキムチいため さつまじる	ぎゅうにゆう・わかめ ぶたにく・とりにく・とうふ あぶらあげ	ごはん さつまいも こんにやく	もやし・キャベツ・たけのこ・にら しいたけ・にんじん・たまねぎ はくさいキムチ・ごほう・ごまつな	656
16	パロチ餅 スライスパン 金	ほうれんどういりやきそば たまごスープ ジャム	はっこうにゆう・えび・いか ぶたにく・たまご ジャム	パン めん あぶら	しょうが・ほうれんそう・もやし にんじん・キャベツ・きくらげ・ねぎ たまねぎ・たけのこ・ホールコーン	653
20	ごはん 火	チリコンカーン やさしいミルクスープ	ぎゅうにゆう・だいず ぎゅうミンチ・ぶたミンチ かいばしら	ごはん あぶら じゃがいも	にんにく・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・ホールコーン はくさい・グリーンピース	692

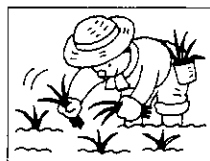
食材料の都合により多少内容が変更する場合があります

感謝の気持ちをもって食べましょう

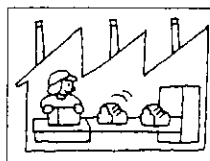
みなさんは食事のときに心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



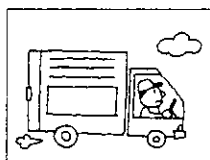
こんだてを考える人



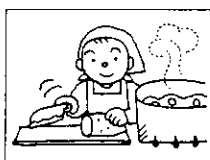
食品をつくる人



給食当番



材料を運ぶ人



調理をする人

