



3月 こんだて

平成 22 年

新宮市立王子小学校・幼稚園

日	曜日	牛乳	ごはん	こん 献	だて 立	めい 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	えいよう
							血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	月	○	ごはん	すき焼き	ふうに煮	酢のもの 大学芋	豚肉 焼き豆腐 たこ わかめ 牛乳	米 こんにやく ふさ さとう さつまいも 水 あめ 油	にんじん ねぎはく さい 玉葱 ごぼう きゅうり	エネルギー たんぱく質 666 Kcal 23.6 g
2	火	○	ごはん	さけの こまつな 小松菜	マヨネーズ あ もの 和え物	焼き ごもくきんぴら 五目金平	鮭 ツナ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも こん にやく マヨネーズ ごま油 さとう	こまつな にんじん 玉葱 レモン もやし ごぼう	エネルギー たんぱく質 617 Kcal 30.8 g
3	水	○	ごはん	◆ひなまつりこんだて◆ ちらし寿司 菜の花の和え物 すまし汁			たまご えび 高野豆 腐 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ふ さとう	きぬさや にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ なのはな ほう れんそう	エネルギー たんぱく質 504 Kcal 24 g
4	木	○	ごはん	すぶた 酢豚	もやし の中華 和え	ちゅうが あえ かぼちゃの煮物	豚肉 寒天 牛乳 ツナ	米 かたくり粉 油 ご ま油 ごま さとう	にんじん ビーマン チンゲンツァイ たけ のこ 玉葱 もやし か ぼちゃ	エネルギー たんぱく質 659 Kcal 25.3 g
5	金	○	ごはん	ぶたにく 豚肉	カレー じょうゆ 焼き	ハム サラダ 親子煮	豚肉 鶏肉 たまご ハ ム 牛乳	米 さとう ごま マヨ ネーズ	にんじん たかな 玉 葱 ねぎ キャベツ	エネルギー たんぱく質 640 Kcal 29.1 g
8	月	○	ごはん	いた もの 炒め物	梅 おかか 和え	うめ あえ 切干大根の煮物	豚肉 みそいか 平天 牛乳 かつお節	米 ビーフン ごま油 さとう	にんじん チンゲン ツァイ ねぎ しょう が 干し椎茸 玉葱 も やし キャベツ 切干 しだいこん 梅干し	エネルギー たんぱく質 593 Kcal 22.8 g
9	火	○	ごはん	さかな しお 魚の塩 焼き	ごま あえ 味噌汁	みそしる	魚 豚肉 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 さとう ごま	キャベツ もやし 梅 干し だいこん ねぎ ほうれんそう にんじ ん	エネルギー たんぱく質 580 Kcal 29.1 g
10	水	○	ごはん	チキン ライス	コール スロー サラダ	たまご 卵 スープ	鶏肉 たまご ベーコ ン 牛乳	米 かたくり粉 油	にんじん パセリ 玉 葱 グリンピース キャベツ どうもろこ し	エネルギー たんぱく質 593 Kcal 23 g
11	木	○	ごはん	わふう 和風 ハンバ ーグ	ピー ナッツ 和え	りんご 寒天	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまご 竹輪 牛乳 寒 天	米 パン粉 さとう ピ ーナッツ かたくりこ	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ りん ごジュース りんご	エネルギー たんぱく質 687 Kcal 28.5 g
12	金			☆お楽しみこんだて☆						
15	月	○	ごはん	ビーフ カレー	フルー ツヨー グルト		牛肉 牛乳 ヨーグル ト	米 じゃがいも 薄力 粉 バター	にんじん 玉葱 セロ リー にんにく もも みかん バインアップ ル パナナ	エネルギー たんぱく質 666 Kcal 20.1 g
16	火	○	ごはん	★給食 最終日★ とり 鶏のレ モン揚 げ	アスパ ラサラ ダ	ジャーマ ンポテ ト	鶏肉 ハム ウィン ナー 牛乳	米 かたくり粉 じゃ がいも 油 マヨネー ズ ごま バター さと う	アスパラガス レモン キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 642 Kcal 26.1 g

※仕入食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※3月分の引き落とし額は、精算をした金額になりますので、各個人により金額の違いがあります。返金がある場合には、新宮信用金庫の個人口座に振り込みをします。金額については、後日配布する「給食費個人別明細書」でご確認ください。引き落とし日は3月19日（金）です。前日までに入金をお願いします。

