














# 3月のこんだてよていひょう

平成26年 沢石共同調理場

日	こんだてめい	おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしき とどのえるもの(みどり)	おもにねつやからに なるもの(きいろ)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位:kg /Bq)セシ ウム134・ 137	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	えんぶん (g)			
3 (月)	ちらしずし  ぎゅうにゅう なのはなあえ すましじる	ぎゅうにゅう きんしたまご・のり かまぼこ・とうふ・とりこ	かんぴょう・ほししいたけ・にんじん きぬさや・なのはな・キャベツ・ねぎ コーン・ぶなしめじ・ほうれんそう	むぎごはん・さとう あぶら・かたくりこ	553	22.0	11.8	2.3		ND	
4 (火)	ドッグパン  ぎゅうにゅう スパゲティナポリタン はくさいとコーンのスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ベーコン とりこ	たまねぎ・ピーマン・にんじん マッシュルーム・はくさい トマトピューレ・ねぎ・コーン	ドッグパン・あぶら スパゲティ	663	22.5	19.6	3.0			
5 (水)	むぎごはん  ぎゅうにゅう にしよくそばろ あおなののりあえ みそしる	ぎゅうにゅう・たまご とりひきにく・だいず とうふ・みそ・かまぼこ・のり	ほうれんそう・もやし だいこん・ねぎ	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	606	26.8	16.4	2.6			
6 (木)	しよくパン  ぎゅうにゅう はちみつ たまごいりブラウンシチュー あぶらあげいりわふうサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ・にんじん・にんにく マッシュルーム・キャベツ だいこん	しよくパン・あぶら じゃがいも・バター はちみつ	618	21.9	16.3	3.6	※コンクール献立より	ND	
7 (金)	ゆかりごはん  ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかふうやさいスープ	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたひきにく・みそ	にら・たまねぎ・ねぎ・ゆかり にんじん・しょうが・ほししいたけ チンゲンサイ・たけのこ・もやし	むぎごはん・あぶら さとう・はるさめ かたくりこ	569	23.8	16.1	3.1			
10 (月)	きりこぶごはん  ぎゅうにゅう ブロッコリーおかかマヨあえ みそしる	ぎゅうにゅう・かつおぶし きざみこぶ・とりひきにく あぶらあげ・みそ・なまあげ	ぶなしめじ・たけのこ・にんじん ブロッコリー・キャベツ コーン・かぶ	むぎごはん・さとう あぶら・マヨネーズ	602	19.6	21.1	2.9			ND
11 (火)	むぎごはん  ぎゅうにゅう やさいコロツケ ポークカレー だいこんサラダ	ぎゅうにゅう・ぶたにく コロツケ・しらすぼし	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・キャベツ だいこん・あかピーマン	むぎごはん・さとう じゃがいも・あぶら	687	17.7	22.1	2.8	※コンクール献立より		
12 (水)	ちゅうかめん  ぎゅうにゅう えびしゅうまい1こ かいそうサラダ タンメンスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびしゅうまい・ツナ ミックスかいそう	にんじん・キャベツ・ねぎ にら・にんにく・しょうが・もやし きゅうり	ちゅうかめん・あぶら さとう	622	26.5	20.0	2.5			
13 (木)	バターロール  ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ フレンチサラダ(つけあわせやさい) クリームコーンのスープ(デザート)	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく たまご・とりこ	たまねぎ・あかピーマン・パセリ キャベツ・にんじん・コーン グリーンピース・(ブロッコリー)	バターロール・バター・ハンコ あぶら・さとう (じゃがいも・ケーキ)	715	29.3	24.2	3.7	( )内は6年生の お祝いメニュー ※卒業祝いメニュー	ND	
14 (金)	むぎごはん  ぎゅうにゅう ごもくきんぴら おかずセレクト(さばのカレーやき) (タンドリーチキン) なのはなのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう・とりこ・ふりかけ とりにく・さかな(さば)・みそ ぶたにく・さつまあげ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ なのはな・ねぎ	むぎごはん・あぶら あぶら・さとう じゃがいも	599	25.8	16.4	2.3	ミニセレクト きゅうしよく ※バースデー給食		
17 (月)	むぎごはん  ぎゅうにゅう たまごやき いり豆腐 キャベツのみそあえ	ぎゅうにゅう・とりひきにく とうふ・みそ・かまぼこ たまご・たまごやき	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ	むぎごはん・あぶら さとう	682	30.3	21.8	2.1			ND
18 (火)	コッペパン  ぎゅうにゅう いちごマーガリン さかなのカレーソースかけ だいこんスープ	ぎゅうにゅう・ハム さかな(ホキ) ベーコン	コーン・にんじん・だいこん マッシュルーム・たまねぎ	コッペパン・あぶら こむぎこ・バター いちごマーガリン	639	26.9	21.5	3.5			
19 (水)	むぎごはん  ぎゅうにゅう ミートボール キャベツソテー どさんこじる	ぎゅうにゅう・ミートボール ぶたにく・とうふ・みそ	キャベツ・にんじん・コーン はくさい	むぎごはん・あぶら じゃがいも・バター	582	21.1	15.4	2.8			
20 (木)	◆◇ そつぎょうしき ・ しゅうりょうしき ◇◆										
学校給食摂取基準					660	13~28	18~22	3未満			

\* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。

## 基本的な洋食マナーに挑戦!!

**ナイフとフォークの使い方**  
ナイフは右、フォークは左に持って、 ひとすくちわけて食べます。

**食べ終わったら**  
ナイフの刃を内側に向け、フォークとそろえて皿の上におきます。

**スープの飲み方**  
スプーンを手前から奥に向かってすくい、唇を立てないようにします。

## 正しい食事マナー 身につけていますか?

