



3月分きゅうしょくこんだてひょう



☆よていですので、かわることがあります。【3/2(月)～3/23(月) 14日間】

大阪市立清水丘小学校

日 (曜)	こんだて	黄 エネルギーのもとになる	赤 からだ 体をつくるもとになる	緑 からだ 体の調子を整えるもとになる
2 月	関東煮、きゅうりの梅風味 とら豆の煮もの	ごはん じゃがいも さとう	けいにく ちくわ あつあげ うずらたまご けずりぶし	だいこん にんじん きゅうり ばいにく
3 火	とうふのミートグラタン じゃがいもと野菜のスープ、はっさく	こくとうパン あぶら しょうしんこ パンこ(こめこ) じゃがいも	ぎゅうひきにく とうふ けいにく だいず	たまねぎ にんにく だいこん パセリ ピーマン キャベツ にんじん はっさく
4 水	チキンカレーライス 金時豆と野菜のサラダ、いちご	ごはん じゃがいも あぶら さとう	けいにく きんときまめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン いちご
5 木	豚肉のたつたあげ 五目汁、よもぎだんご(きな粉)	ごはん あぶら よもぎだんご でんぶん	ぶたにく けいにく きなこ こんぶ けずりぶし	しょうが はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ
6 金	さけのスパゲッティ キャベツときゅうりのサラダ、おさつチップス	ミニコッパン スパゲッティ さとう	べにざけ ベーコン	たまねぎ グリンピース キャベツ にんじん マッシュルーム きゅうり
9 月	ビーフケチャップライス(具)、フライドポテト キャベツのスープ、ダイスゼリー(みかん)	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにく ウイナー	ピーマン にんにく にんじん しめじ たまねぎ コーン キャベツ パセリ ゼリー(みかん)
10 火	えびのチリソースいため 中華がゆ、ソフト黒豆	コッパン ソフトマーガリン あぶら さとう でんぶん こめ しょうしんこ しょう油 じゃがいも	えび にくだんご ソフトくろまめ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん しろねぎ にんにく チンゲンサイ しいたけ
11 水	鶏肉の八丁みそだれかけ 五目汁、切干しだいこんのいため煮	ごはん さとう でんぶん あぶら	はちょうみそ とうふ ちくわ けいにく みそ うすあげ こんぶ けずりぶし	キャベツ あおねぎ にんじん たまねぎ しいたけ きりぼし だいこん
12 木	さごしの塩こうじだれかけ さといもと野菜の含め煮、なのはなのおひたし(かつおぶし)	ごはん さといも さとう	さごし けいにく かつおぶし けずりぶし	ゆず(かじゅう) にんじん しめじ たまねぎ さんどまめ はくさい
13 金	豚肉とれんこんのオイスターソース焼き 鶏肉とあつあげのうま煮、デコポン	おさつパン あぶら でんぶん	ぶたにく けいにく あつあげ	れんこん にんにく たまねぎ にんじん デコポン しょうが はくさい たけのこ さんどまめ
16 月	いわしフライ、みそ汁 ほうれんそうのごまあえ	ごはん あぶら さとう ごま	いわしフライ みそ こんぶ けずりぶし	だいこん たまねぎ にんじん もやし あおねぎ ほうれんそう
17 火	豚肉の香味焼き、カレースープ カリフラワーとコーンのサラダ	コッパン みかんジャム あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ えだまめ カリフラワー ピーマン にんじん マッシュルーム コーン
19 木	まぐろのねぎじょうゆかけ、みそ汁 高野豆腐のいり煮	ごはん さとう あぶら じゃがいも	まぐろ ぶたひきにく ひじき みそ こうや豆腐 こんぶ けずりぶし	しろねぎ はくさい ごぼう にんじん たまねぎ みつば グリンピース
23 月	チキンレバーカツ、ケチャップ煮 キャベツのサラダ	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう	チキンレバーカツ ぶたにく	たまねぎ にんじん さんどまめ キャベツ