令和7年3月　こんだてひょう　　すてっぷセンター　　給食

アレルギー:★えび・かに・卵・乳

令和7年3月3日（月）／令和7年3月18日（火）

昼食

ｴﾈﾙｷﾞｰ 412kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 16.4g
脂質 15.3g ｶﾙｼｳﾑ 283mg
鉄 1.3mg 食塩相当量 1.7g

御飯
- 精白米 40

銀鮭の塩こうじ焼き　ほうれん草のソテー
- ぎんざけ 1切
- 塩こうじ 4g
- ほうれんそう 20
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

キャベツとハムのサラダ（マヨドレ）
- キャベツ 30
- ★ロースハム 8
- 冷凍コーン 10
- 日清　マヨドレ 5

豆腐のすまし汁
- かつお・昆布だし 120
- 豆腐（絹ごし） 20
- 食塩 0.5
- 料理酒 1
- うすくちしょうゆ 1.1
- たまねぎ 20
- かいわれ 1

バウムクーヘン　いちご添え
- ★Ca入りバウムクーヘン 1個
- ★らくらくホイップ 10g
- いちご 30

お楽しみ給食「ひなまつり」

令和7年3月4日（火）／令和7年3月14日（金）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 280kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 13.6g
脂質 11.4g ｶﾙｼｳﾑ 74mg
鉄 1.2mg 食塩相当量 1.8g

パン（イエローロール）
- ★NEGイエロー30g×1ヶ 1個

豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め
- 豚もも 35
- たまねぎ 15
- ピーマン 10
- 片栗粉 0.8
- 食塩 0.2
- こしょう 0.01
- トマトケチャップ 6.5
- ウスターソース 1.3
- こいくちしょうゆ 0.5
- サラダ油 2

もやしのごま和え
- 緑豆もやし 25
- ほうれんそう 10
- にんじん 15
- いりごま 2
- こいくちしょうゆ 1.3
- 上白糖 1

ウインナーとキャベツのコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 水 120g
- ウインナー（卵・乳不使用） 10
- キャベツ 20
- パセリ 0.1

果物（いよかん）
- いよかん 1/4個

令和7年3月5日（水）／令和7年3月21日（金）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 374kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 13.9g
脂質 16.0g ｶﾙｼｳﾑ 55mg
鉄 2.4mg 食塩相当量 2.3g

スパゲッティーミートソース（上新粉）
- スパゲッティ 40g
- オリーブ油 2.6
- 牛ももミンチ 20
- ホールトマト水煮缶 30
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 料理酒 1
- たまねぎ 30
- にんにく 0.5
- 上新粉 0.5
- ★有塩バター 1.5
- トマトケチャップ 5
- ウスターソース 2.4
- 上白糖 0.3

ほうれん草のツナマヨサラダ（マヨドレ）
- ほうれんそう 45
- ツナ缶 10
- 日清　マヨドレ 5
- こいくちしょうゆ 1

きゃべつとベーコンのコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 水 120g
- 食塩 0.5
- キャベツ 25
- ★ベーコン 7
- たまねぎ 10
- パセリ 0.1

果物（りんご）
- りんご 1/5個

令和7年3月6日（木）／令和7年3月17日（月）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 329kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 17.2g
脂質 9.3g ｶﾙｼｳﾑ 139mg
鉄 2.3mg 食塩相当量 2.4g

御飯
- 精白米 40

おきめだいのみそ焼き　にんじんソテー
- おきめだい 1切
- すりみそ 6
- 本みりん 1.2
- 三温糖 0.6
- にんじん 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

小松菜のしらす和え
- こまつな 40
- ちりめんじゃこ 3
- こいくちしょうゆ 2

玉ねぎと油揚げのみそ汁
- すりみそ 8
- かつお・昆布だし 120
- たまねぎ 20
- 油揚げ 7
- かいわれ 1

果物（りんご）
- りんご 1/5個

令和7年3月7日（金）／令和7年3月26日（水）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 360kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 20.9g
脂質 3.4g ｶﾙｼｳﾑ 240mg
鉄 1.9mg 食塩相当量 2.2g

御飯
- 精白米 40

ささみのフライ　きゅうりのしょうゆ和え
- 鶏肉ささみ 40
- 食塩 0.2
- 片栗粉 4
- ★牛乳 5
- コーンフレーク 5
- きゅうり 10
- こいくちしょうゆ 1

ひじきとちくわの煮物
- 芽ひじき 2
- 竹輪（卵不使用） 8
- にんじん 10
- ピーマン 3
- 料理酒 1.5
- こいくちしょうゆ 1.5
- 本みりん 1.5
- 三温糖 0.5
- サラダ油 1
- かつお・昆布だし 12

玉ねぎとじゃがいものみそ汁
- すりみそ 8
- かつお・昆布だし 120
- たまねぎ 15
- じゃがいも 20

ジョア（プレーン）
- ★ジョア(プレーン)Ca＆V.D 1本

令和7年3月10日（月）／令和7年3月25日（火）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 380kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 19.5g
脂質 10.3g ｶﾙｼｳﾑ 82mg
鉄 2.5mg 食塩相当量 1.9g

御飯
- 精白米 40

鶏肉のさっぱり煮
- 鶏肉もも皮なし 50
- 上白糖 2.5
- 料理酒 1.5
- 穀物酢 1.5
- こいくちしょうゆ 3
- 食塩 0.1
- しょうが 0.5
- にんじん 15

春雨ときゅうりのサラダ（マヨドレ）
- はるさめ 4
- きゅうり 20
- ★ロースハム 7
- 日清　マヨドレ 6

かぼちゃと油揚げのみそ汁
- すりみそ 8
- かつお・昆布だし 120
- 油揚げ 7
- かぼちゃ 30
- こまつな 7

果物（いよかん）
- いよかん 1/4個

令和7年3月11日（火）／令和7年3月19日（水）

昼食

ｴﾈﾙｷﾞｰ 435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 17.8g
脂質 15.8g ｶﾙｼｳﾑ 156mg
鉄 2.2mg 食塩相当量 2.3g

御飯
- 精白米 40

大豆入りチーズハンバーグ（卵、小麦なし）　きゅうりのしょうゆ和え
- 牛ももミンチ 45
- 水煮だいず 12.5
- たまねぎ 12.5
- ★プロセスチーズ 7.5
- 豆腐（絹ごし） 3
- 片栗粉 1.5
- 食塩 0.3
- こしょう 0.01
- ナツメグ 0.01
- トマトケチャップ 3
- きゅうり 10
- こいくちしょうゆ 1

大根の煮浸し
- だいこん 30
- にんじん 15
- かつお・昆布だし 30
- 上白糖 1.2
- こいくちしょうゆ 3

かぼちゃのポタージュ
- かぼちゃ 50
- たまねぎ 20
- 味の素KKコンソメ 1
- ★牛乳 50
- 食塩 0.5
- こしょう 0.01
- ★有塩バター 1
- 水 20g

果物（バナナ）
- バナナ 30g

令和7年3月12日（水）／令和7年3月24日（月）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 383kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 15.9g
脂質 14.2g ｶﾙｼｳﾑ 75mg
鉄 1.2mg 食塩相当量 2.4g

御飯
- 精白米 40

タンドリーチキン（皮付き）　キャベツのソテー
- 鶏肉もも皮付き 55
- 食塩 0.1
- こしょう 0.01
- カレー粉 0.03
- パプリカ 0.02
- 食塩 0.13
- ★無糖ヨーグルト 7
- トマトケチャップ 3
- にんにく 0.1
- しょうが 0.1
- キャベツ 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

切り干し大根の煮物
- 切り干し大根 6
- にんじん 15
- 竹輪（卵不使用） 6
- かつお・昆布だし 20
- サラダ油 1
- 三温糖 1.2
- 本みりん 1
- こいくちしょうゆ 2.5

わかめとなすのみそ汁
- すりみそ 8
- かつお・昆布だし 120
- カットわかめ 0.3
- なす 20

のりのり揚げ餅　普・粗
- のりのり揚げ餅 1/4袋

ゼリー飲料（もも）　押・ペ・管
- ゼリー飲料　もも 1/2パ

令和7年3月13日（木）

ｴﾈﾙｷﾞｰ 366kcal ﾀﾝﾊﾟｸ 13.0g
脂質 11.6g ｶﾙｼｳﾑ 362mg
鉄 1.0mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

豚肉と春雨の炒め物
- 豚もも 30
- はるさめ 6
- にんじん 15
- ピーマン 10
- たまねぎ 10
- ごま油 3
- 料理酒 3
- こいくちしょうゆ 3
- 食塩 0.3

フライドポテト
- じゃがいも 50
- 片栗粉 2.5
- サラダ油 2.5
- 食塩 0.3

きゃべつとたまごの中華スープ
- キャベツ 15
- ごま油 0.5
- 中華味 1
- 食塩 0.3
- ★鶏卵 15
- オイスターソース 1
- 水 120g

カルシウムウエハース
普・粗・押
- ★骨にｶﾙｼｳﾑｳｴﾊｰｽ 1個

ゼリー飲料　りんご　ペ・管
- ゼリー飲料　りんご 1/2パ

★地元のおやさい使っています！

（普賢寺ふれあいの駅より納品）

精白米　すりみそ　小松菜

★こんだてひょうの内容が変わりました！

① 一日ごとの栄養成分表示になりました

② 1人分の分量を表示しました
- ・原材料(生)をグラムで表示しています。
- ・×6人分をすると、作りやすい分量になります。

③アレルギー食材に★印をつけました
- ・必要な方に個別献立表をお渡ししています。

★給食アンケートへのご協力　ありがとうございました

皆様からの貴重なご意見をもとに、こどもさんたちの食事が充実し、給食や食育の取り組みをより良いものにしたいと考えています。
アンケート結果は、後日、保護者の皆様にお返しします。