


令和7年度3月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	うどん				小麦粉		583kca 27.3g 29%	
		ごもくうどんのしる	鶏肉 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 人参 ごぼう 葉ねぎ しいたけ	砂糖			
		たらすりみフライ	タラ 大豆粉		玉ねぎ 人参	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		いそかあえ		のり	もやし キャベツ 小松菜				
		ベビーチーズ		チーズ					
3	火	ちらしずし	油揚げ		人参 たけのこ さやえんどう しいたけ	米 麦 砂糖		616kca 26.7g 32%	蕪小なし
		とりにくのてりやき	鶏肉		しょうが				
		なのはなのごまあえ			キャベツ 小松菜 菜の花 人参	砂糖	ごま		
		とうふのすましじる	豆腐		玉ねぎ えのき みつば	ふ			
		ひしがた3しょくゼリー	豆乳	寒天	いちご りんご	砂糖			
4	水	おちゃあげパン		脱脂粉乳	緑茶	小麦粉 砂糖	ショートニング 油	657kca 22.5g 39%	蕪小6-3 リクエスト
		ミネストローネ	豚肉 ベーコン		玉ねぎ 人参 トマト にんにく セロリー	マカロニ 砂糖	油		
		かいそうサラダ	まぐろ	わかめ 昆布 きくらげ つのまた	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油		
		たんなプリン	卵	牛乳 寒天		砂糖	クリーム		
5	木	むぎごはん				米 麦		622kca 24.3g 35%	
		カレーマーボー	豆腐 豚肉 みそ トウバンジャン		玉ねぎ たけのこ 人参 しいたけ 根深ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	ごま油		
		チーズロール		チーズ		ワントンの皮 小麦粉	油		
		ちゅうかサラダ			もやし 小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま		
6	金	むぎごはん				米 麦		563kca 24.8g 31%	富士美幼なし
		ツナそぼろどんのぐ	まぐろ 卵		枝豆 しょうが	砂糖	油		
		ポテトサラダ	ハム		きゅうり 人参	じゃがいも 砂糖	ノイック マネース		
		のっぺいじる	豆腐		大根 小松菜 ごぼう 人参 こんにゃく	さといも でん粉			
		カレーパリッシュ		いわし		砂糖			
9	月	おせきはん・ごましお				もち米 米 小豆	ごま	603kca 25.3g 34%	卒業・終了 お祝い献立 
		とりにくのびりからやき	鶏肉 みそ コチュジャン		にんにく		ごま油		
		いそマヨサラダ	かつお節	のり	もやし キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ノイック マネース		
		とうふとえのきのすましじる	豆腐	わかめ	玉ねぎ 小松菜 えのき 人参				
		おいわいいちごゼリー	豆乳		いちご	砂糖			
10	火	むぎごはん				米 麦		554kca 25.5g 25%	大仁北小 なし
		てづくりハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ 人参 えのき しめじ マッシュルーム	パン粉 砂糖 でんぷん	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 枝豆 人参	砂糖	ごま		
		かきたまみそしる	卵 豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		レモンゼリー			レモン	砂糖			

11	水	よこわりまるがたパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ヨーコング	617kca 23.5g 36%	共和幼なし
		たらフライ・タルタルソース	たら 大豆			パン粉 小麦粉 とうもろこし粉 でん粉	油 タルタルソース(卵なし)		
		フレンチサラダ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖			
		ABCスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ チンゲン菜	じゃがいも マカロニ			
		いちごのムース	豆乳 ゼラチン		いちご	砂糖 でんぷん			
12	木	むぎごはん				米 麦		630kca 26.0g 29%	
		さわらとだいずのあげに	さわら 大豆			でん粉 砂糖	油		
		やさいのごまあえ			キャベツ 小松菜 人参	砂糖	ごま		
		じゃがいものみそしる	厚揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜	じゃがいも			
		バナナ			バナナ				
13	金	むぎごはん				米 麦		555kca 20.8g 24%	
		チキンカレー	鶏肉		玉ねぎ 人参 トマト セロリー にんにく しょうが	じゃがいも	カレールウ 油		
		ツナサラダ	まぐろ		キャベツ 小松菜 人参	砂糖			
		オレンジ			オレンジ				
16	月	わかめごはん		わかめ		米 麦		654kca 28.3g 34%	蕨小6-1 リクエスト
		とりにくのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	でん粉 小麦粉	油		
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 ごぼう しめじ こんにゃく 葉ねぎ しょうが	さといも			
		とうにゅうプリン	豆乳			砂糖	油		
17	火	むぎごはん				米 麦		617kca 20.9g 35%	富士美幼 共和幼 給食なし
		はなしゅうまい	豚肉		しいたけ 玉ねぎ しょうが	でん粉 しゅうまいの皮	ごま油		
		はるやさいのこうみあえ		青のり	キャベツ コーン	じゃがいも	ノイック マネズ ごま		
		こくしょうじる	油揚げ みそ		大根 人参 ごぼう しいたけ	さといも	ごま油		
		おこめのババロア	豆乳			砂糖 米粉			

そつぎょうせい

みな

卒業生の皆さんへ

けんこう こころ からだ まいにち しよくじ つ かさ
健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。
いまた しよくじ みらい じぶん
今食べている食事は、“未来の自分”をつくる
じゅうよう どだい さき じ
ための重要な土台となります。これから先、自
ぶんじしん えら た きかい ぶん
分自身で選んで食べる機会が増えていきます
まよ きゅうしよく おも だ
が、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみ
みな しんせいかつ けんこう じゅうじつ
てください。皆さんの新生活が健康で充実した
ねが
ものとなるよう願っています。

そつぎょう

ご卒業おめでとうございます!

