

3日(月)
6年1組

4日(火)
6年3組

5日(水)
6年2組

7日 中学校
厚生部考案

そつぎょう
おいわい献立

3月3日(月)、4日(火)、5日(水)の献立は小学校6年生が家庭科の授業で考えてくれた料理が登場します。各クラスで話し合い献立の「テーマ」を決め、それに合った内容で料理を選びました。3クラスとも皆でしっかり考えた献立です。楽しみにしていてくださいわ

「兵庫を味わうこんだて」
6年1組のオリジナルこんだては、兵庫県の有名な食材を使った「兵庫を味わうこんだて」です。ごはん、たこに入った明石焼、玉ねぎの入った明石焼のだし、ブロッコリーのおかかあえ、牛乳です。地産地消ができるように6年1組のみんんで、献立を立てました。美味しく食べてください!

「中華×メキシコ風ランチ」
6年3組オリジナルこんだては、日本の食材で外国の料理を味わおう! 「中華×メキシコ風ランチ」です! メキシコのタコライス、中国のパンサンスー(春雨サラダ)と中華風コンソープです。栄養バランスやなるべくアレルギーがない食材をえらび、濃い味のものにさっぱりするもの組み合わせせど気にしました。

「アジアの料理に親しもう」
6年2組の考えたオリジナル献立のテーマは「アジアの料理に親しもう」です。アジアの国々に親しむことが出来るよう、6年2組のみんんで考えました。アジア全体で食べられているご飯を主食に、汁物に日本代表のお味噌汁、主菜に中国代表の唐揚げ、副菜に韓国代表のチャプチェを組み合わせました。栄養バランスも考えています。アジアの国々の人たちがより仲よく出来るよう願いながら食べてください。

3	エネルギー 365	たんぱく質 10	脂肪 5.4	4	379	12.8	7.4	5	419	14.7	12.1	6	384	9.9	8.5	7	426	9.5	10.1
<p>3日(月) 6年1組</p> <p>あかしやき</p> <p>だし 16 緑 だいこん 4 緑 はくさい 24 緑 しめじ 4 緑 あおなご 2.4 緑 ふ 0.8 黄 しお 0.04 みりん 0.34 うすくちしよゆ 2.64 かつおだし 0.48 みん 0.61 だしこんぶ 0.4 いりこだし 0.36</p> <p>たこやき 1 赤黄 あけあぶら 黄</p> <p>ひなまつりデザート 1 黄 ももゼリー</p> <p>ブロッコリーの おかかあえ ブロッコリー 32 緑 にんじん 4 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.34 さとう 0.46 黄 うすくちしよゆ 1.6 かつおぶし 0.16 赤</p> <p>タコライス ごはん 56.3 黄 ふたむきにく 32 赤 たまねぎ 24 緑 にんにく 0.16 緑 あぶら 0.16 黄 しお 0.32 こしょう 0.01 トマトみず 8 緑 トマトケチャップ 8 ウスターソース 0.4 カレーこ 0.01 こいくちしよゆ 0.8</p> <p>はるさめサラダ きゅうり 16 緑 にんじん 6.4 緑 きくらげ 0.24 緑 はるさめ 4 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.32 黄 しお 0.16 うすくちしよゆ 1.6 す 0.8 ごまあぶら 0.08 黄</p> <p>ごはん ごはん 56.3 黄</p> <p>みそしる わかめ 0.26 赤 とうふ 24 赤 たまねぎ 16 緑 あおなご 1.6 緑 みそ 6.4 赤 かつおだし 0.8 いりこだし 0.36</p> <p>ミニゼリー りんご 1 赤</p> <p>からあげ とりこ 36 赤 しお 0.24 こしょう 0.02 さけ 0.72 みりん 0.72 でんぶ 2.16 黄 あけあぶら 3.2 黄 レモンしる 0.26 緑 さとう 1.09 黄 うすくちしよゆ 1.98</p> <p>ポークカレーライス ごはん 56.3 黄 ポークカレー 8 赤 ぶたにく 16 赤 あぶら 1.58 黄 にんにく 0.16 緑 しょうが 0.4 緑 たまねぎ 46.8 緑 にんじん 8.8 緑 かぼちゃ 17.6 緑 りんごジュレ 1.58 緑 トマトケチャップ 2.38 ウスターソース 1.32 パイオン 0.53 しお 0.08 めんつゆ 10.4 黄</p> <p>うみと はたけのサラダ ツナフレーク 8 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 4.8 緑 ホールコーン 4 赤 ひじき 0.8 赤 あぶら 0.24 黄 うすくちしよゆ 0.77</p> <p>ふくじんづけ 12 緑</p> <p>メロンパン 1 赤黄 ミネストローネ 8 赤 あぶら 0.04 黄 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 24 緑 パセリ 0.02 緑 パイオン 0.64 やさいだし 1.76 あかワイン 0.4 トマトみず 1.6 赤 トマトケチャップ 2.4 こしょう 0.02 うすくちしよゆ 0.08</p> <p>プロッコリーの おかかあえ プロッコリー 32 緑 にんじん 4 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.34 さとう 0.46 黄 うすくちしよゆ 1.6 かつおぶし 0.16 赤</p> <p>カルボナーラ ごめこ pasta 48 黄 オリーブオイル 1.6 黄 ベーコン 6.4 赤 にんにく 0.08 緑 オリーブオイル 0.16 黄 たまねぎ 8 緑 ほろんそう 4 緑 しるワイン 0.64 パイオン 0.4 ごめこ 1.6 黄 とうじゆ 13.6 赤 とうじゆクリーム 3.2 赤 ひよこまチーズ 4 赤 しよ 0.01</p>				<p>4日(火) 6年3組</p> <p>はるさめサラダ きゅうり 16 緑 にんじん 6.4 緑 きくらげ 0.24 緑 はるさめ 4 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.32 黄 しお 0.16 うすくちしよゆ 1.6 す 0.8 ごまあぶら 0.08 黄</p> <p>ごはん ごはん 56.3 黄</p> <p>みそしる わかめ 0.26 赤 とうふ 24 赤 たまねぎ 16 緑 あおなご 1.6 緑 みそ 6.4 赤 かつおだし 0.8 いりこだし 0.36</p> <p>ミニゼリー りんご 1 赤</p> <p>からあげ とりこ 36 赤 しお 0.24 こしょう 0.02 さけ 0.72 みりん 0.72 でんぶ 2.16 黄 あけあぶら 3.2 黄 レモンしる 0.26 緑 さとう 1.09 黄 うすくちしよゆ 1.98</p> <p>ポークカレーライス ごはん 56.3 黄 ポークカレー 8 赤 ぶたにく 16 赤 あぶら 1.58 黄 にんにく 0.16 緑 しょうが 0.4 緑 たまねぎ 46.8 緑 にんじん 8.8 緑 かぼちゃ 17.6 緑 りんごジュレ 1.58 緑 トマトケチャップ 2.38 ウスターソース 1.32 パイオン 0.53 しお 0.08 めんつゆ 10.4 黄</p> <p>うみと はたけのサラダ ツナフレーク 8 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 4.8 緑 ホールコーン 4 赤 ひじき 0.8 赤 あぶら 0.24 黄 うすくちしよゆ 0.77</p> <p>ふくじんづけ 12 緑</p> <p>メロンパン 1 赤黄 ミネストローネ 8 赤 あぶら 0.04 黄 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 24 緑 パセリ 0.02 緑 パイオン 0.64 やさいだし 1.76 あかワイン 0.4 トマトみず 1.6 赤 トマトケチャップ 2.4 こしょう 0.02 うすくちしよゆ 0.08</p> <p>プロッコリーの おかかあえ プロッコリー 32 緑 にんじん 4 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.34 さとう 0.46 黄 うすくちしよゆ 1.6 かつおぶし 0.16 赤</p> <p>カルボナーラ ごめこ pasta 48 黄 オリーブオイル 1.6 黄 ベーコン 6.4 赤 にんにく 0.08 緑 オリーブオイル 0.16 黄 たまねぎ 8 緑 ほろんそう 4 緑 しるワイン 0.64 パイオン 0.4 ごめこ 1.6 黄 とうじゆ 13.6 赤 とうじゆクリーム 3.2 赤 ひよこまチーズ 4 赤 しよ 0.01</p>				<p>5日(水) 6年2組</p> <p>はるさめサラダ きゅうり 16 緑 にんじん 6.4 緑 きくらげ 0.24 緑 はるさめ 4 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.32 黄 しお 0.16 うすくちしよゆ 1.6 す 0.8 ごまあぶら 0.08 黄</p> <p>ごはん ごはん 56.3 黄</p> <p>みそしる わかめ 0.26 赤 とうふ 24 赤 たまねぎ 16 緑 あおなご 1.6 緑 みそ 6.4 赤 かつおだし 0.8 いりこだし 0.36</p> <p>ミニゼリー りんご 1 赤</p> <p>からあげ とりこ 36 赤 しお 0.24 こしょう 0.02 さけ 0.72 みりん 0.72 でんぶ 2.16 黄 あけあぶら 3.2 黄 レモンしる 0.26 緑 さとう 1.09 黄 うすくちしよゆ 1.98</p> <p>ポークカレーライス ごはん 56.3 黄 ポークカレー 8 赤 ぶたにく 16 赤 あぶら 1.58 黄 にんにく 0.16 緑 しょうが 0.4 緑 たまねぎ 46.8 緑 にんじん 8.8 緑 かぼちゃ 17.6 緑 りんごジュレ 1.58 緑 トマトケチャップ 2.38 ウスターソース 1.32 パイオン 0.53 しお 0.08 めんつゆ 10.4 黄</p> <p>うみと はたけのサラダ ツナフレーク 8 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 4.8 緑 ホールコーン 4 赤 ひじき 0.8 赤 あぶら 0.24 黄 うすくちしよゆ 0.77</p> <p>ふくじんづけ 12 緑</p> <p>メロンパン 1 赤黄 ミネストローネ 8 赤 あぶら 0.04 黄 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 24 緑 パセリ 0.02 緑 パイオン 0.64 やさいだし 1.76 あかワイン 0.4 トマトみず 1.6 赤 トマトケチャップ 2.4 こしょう 0.02 うすくちしよゆ 0.08</p> <p>プロッコリーの おかかあえ プロッコリー 32 緑 にんじん 4 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.34 さとう 0.46 黄 うすくちしよゆ 1.6 かつおぶし 0.16 赤</p> <p>カルボナーラ ごめこ pasta 48 黄 オリーブオイル 1.6 黄 ベーコン 6.4 赤 にんにく 0.08 緑 オリーブオイル 0.16 黄 たまねぎ 8 緑 ほろんそう 4 緑 しるワイン 0.64 パイオン 0.4 ごめこ 1.6 黄 とうじゆ 13.6 赤 とうじゆクリーム 3.2 赤 ひよこまチーズ 4 赤 しよ 0.01</p>				<p>6日(木) 6年2組</p> <p>はるさめサラダ きゅうり 16 緑 にんじん 6.4 緑 きくらげ 0.24 緑 はるさめ 4 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.32 黄 しお 0.16 うすくちしよゆ 1.6 す 0.8 ごまあぶら 0.08 黄</p> <p>ごはん ごはん 56.3 黄</p> <p>みそしる わかめ 0.26 赤 とうふ 24 赤 たまねぎ 16 緑 あおなご 1.6 緑 みそ 6.4 赤 かつおだし 0.8 いりこだし 0.36</p> <p>ミニゼリー りんご 1 赤</p> <p>からあげ とりこ 36 赤 しお 0.24 こしょう 0.02 さけ 0.72 みりん 0.72 でんぶ 2.16 黄 あけあぶら 3.2 黄 レモンしる 0.26 緑 さとう 1.09 黄 うすくちしよゆ 1.98</p> <p>ポークカレーライス ごはん 56.3 黄 ポークカレー 8 赤 ぶたにく 16 赤 あぶら 1.58 黄 にんにく 0.16 緑 しょうが 0.4 緑 たまねぎ 46.8 緑 にんじん 8.8 緑 かぼちゃ 17.6 緑 りんごジュレ 1.58 緑 トマトケチャップ 2.38 ウスターソース 1.32 パイオン 0.53 しお 0.08 めんつゆ 10.4 黄</p> <p>うみと はたけのサラダ ツナフレーク 8 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 4.8 緑 ホールコーン 4 赤 ひじき 0.8 赤 あぶら 0.24 黄 うすくちしよゆ 0.77</p> <p>ふくじんづけ 12 緑</p> <p>メロンパン 1 赤黄 ミネストローネ 8 赤 あぶら 0.04 黄 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 24 緑 パセリ 0.02 緑 パイオン 0.64 やさいだし 1.76 あかワイン 0.4 トマトみず 1.6 赤 トマトケチャップ 2.4 こしょう 0.02 うすくちしよゆ 0.08</p> <p>プロッコリーの おかかあえ プロッコリー 32 緑 にんじん 4 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.34 さとう 0.46 黄 うすくちしよゆ 1.6 かつおぶし 0.16 赤</p> <p>カルボナーラ ごめこ pasta 48 黄 オリーブオイル 1.6 黄 ベーコン 6.4 赤 にんにく 0.08 緑 オリーブオイル 0.16 黄 たまねぎ 8 緑 ほろんそう 4 緑 しるワイン 0.64 パイオン 0.4 ごめこ 1.6 黄 とうじゆ 13.6 赤 とうじゆクリーム 3.2 赤 ひよこまチーズ 4 赤 しよ 0.01</p>				<p>7日(金) 6年2組</p> <p>はるさめサラダ きゅうり 16 緑 にんじん 6.4 緑 きくらげ 0.24 緑 はるさめ 4 黄 こんぶパウダー 0.01 赤 さとう 0.32 黄 しお 0.16 うすくちしよゆ 1.6 す 0.8 ごまあぶら 0.08 黄</p> <p>ごはん ごはん 56.3 黄</p> <p>みそしる わかめ 0.26 赤 とうふ 24 赤 たまねぎ 16 緑 あおなご 1.6 緑 みそ 6.4 赤 かつおだし 0.8 いりこだし 0.36</p> <p>ミニゼリー りんご 1 赤</p> <p>からあげ とりこ 36 赤 しお 0.24 こしょう 0.02 さけ 0.72 みりん 0.72 でんぶ 2.16 黄 あけあぶら 3.2 黄 レモンしる 0.26 緑 さとう 1.09 黄 うすくちしよゆ 1.98</p> <p>ポークカレーライス ごはん 56.3 黄 ポークカレー 8 赤 ぶたにく 16 赤 あぶら 1.58 黄 にんにく 0.16 緑 しょうが 0.4 緑 たまねぎ 46.8 緑 にんじん 8.8 緑 かぼちゃ 17.6 緑 りんごジュレ 1.58 緑 トマトケチャップ 2.38 ウスターソース 1.32 パイオン 0.53 しお 0.08 めんつゆ 10.4 黄</p> <p>うみと はたけのサラダ ツナフレーク 8 赤 キャベツ 12 緑 にんじん 4.8 緑 ホールコーン 4 赤 ひじき 0.8 赤 あぶら 0.24 黄 うすくちしよゆ 0.77</p> <p>ふくじんづけ 12 緑</p> <p>メロンパン 1 赤黄 ミネストローネ 8 赤 あぶら 0.04 黄 にんにく 0.08 緑 たまねぎ 28 緑 にんじん 4 緑 キャベツ 24 緑 パセリ 0.02 緑 パイオン 0.64 やさいだし 1.76 あかワイン 0.4 トマトみず 1.6 赤 トマトケチャップ 2.4 こしょう 0.02 うすくちしよゆ 0.08</p> <p>プロッコリーの おかかあえ プロッコリー 32 緑 にんじん 4 緑 こんぶパウダー 0.01 赤 みりん 0.34 さとう 0.46 黄 うすくちしよゆ 1.6 かつおぶし 0.16 赤</p> <p>カルボナーラ ごめこ pasta 48 黄 オリーブオイル 1.6 黄 ベーコン 6.4 赤 にんにく 0.08 緑 オリーブオイル 0.16 黄 たまねぎ 8 緑 ほろんそう 4 緑 しるワイン 0.64 パイオン 0.4 ごめこ 1.6 黄 とうじゆ 13.6 赤 とうじゆクリーム 3.2 赤 ひよこまチーズ 4 赤 しよ 0.01</p>			

10日(土) 6年2組

ごはん
ごはん 56.3 黄

キャベツの あまみそいため
ぶたにく 20 赤
しょうが 0.16 緑
にんにく 0.08 緑
あぶら 0.16 黄
さけ 0.64
たまねぎ 20 緑
にんじん 8 緑
たけのこ 4.8 緑
キャベツ 28 緑
ピーマン 4 緑
さとう 1.12 黄
みりん 0.48
こしょう 0.02
うすくちしよゆ 0.64
こいくちしよゆ 0.8
はつちよみそ 3.2 赤
でんぶ 0.48 黄

あわじ たまねぎコロッケ
あけあぶら 1 赤黄

もちむぎピーマン
ツナフレーク 8 赤
ピーマン 6.4 緑
キャベツ 20 緑
もちむぎ 3.34 赤
かつおぶし 0.08 赤
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.46 黄
みりん 0.34
うすくちしよゆ 1.6
ごまあぶら 0.08 黄

11日(日) 6年2組

おせきはん
アルファかまい 58.1 黄
しお 0.26
くらいりこま 0.86 黄

とりにくの しおこうじやき
とりにく 40 赤
しおこうじ 2 赤
さけ 0.24
みりん 0.24

いためピーマン
ぶたにく 8 赤
ピーマン 8 黄
キャベツ 8 緑
こまつな 8 緑
いりこだし 0.36
うすくちしよゆ 1.6
あぶら 0.8 黄

豚汁
ぶたにく 16 赤
ごまあぶら 0.08 黄
にんじん 4 緑
だいこん 8 緑
4 緑
こんやく 3.2
さつまいも 16 黄
あおなご 3.2 緑
かつおだし 0.48
いりこだし 0.36
みそ 6.4 赤

幼稚園 卒園式

12日(月) 6年2組

ぎゅうにゅう 赤

コッパン
りんごジャム 10 黄

ポトフ
ポークウインナー 8 赤
オリーブオイル 0.16 黄
にんじん 12 緑
たまねぎ 20 緑
キャベツ 24 緑
プロッコリー 12 緑
パセリ 0.02 緑
パイオン 0.64
やさいだし 1.76
こしょう 0.02
うすくちしよゆ 0.72
しるワイン 0.66

ミニボールの ひよこまめチーズやき
ミニボール 33.6 赤
たまねぎ 8 緑
プロッコリー 6.4 緑
にんじん 4 緑
ホールコーン 2.4 緑
マヨネーズ/エッグ 2.24 黄
しお 0.08
こしょう 0.01
ひよこまチーズ 6.4 赤

こまつなの ソテーサラダ
ピーコン 4 赤
にんじん 3.2 緑
こまつな 16.8 緑
ホールコーン 4 緑
あぶら 0.16 黄
さとう 0.12 黄
こしょう 0.01
うすくちしよゆ 0.4

【児童献立】

13日(火) 6年2組

「あか」のたべもの からだをつくるもと
「きいろ」のたべもの げんきいっぱい!! エネルギーのもと
「みどり」のたべもの びょうきにまけない からだのちょうしを とどてる

幼稚園 卒園式

17日(水) 6年2組

ごはん
ごはん 56.3 黄

はつちよみそ
ぶたにく 17.6 赤
しょうが 0.16 緑
ほししいたけ 0.4 緑
もやし 12 緑
にんじん 12 緑
たまねぎ 24 緑
はくさい 48 緑
たけのこ 8 緑
ニラ 2.4 緑
きくらげ 0.24 緑
いか 6.4 赤
ごまあぶら 0.56 黄
ちゅうかパイオン 0.64
さとう 0.32 黄
こしょう 0.02
さけ 0.32
うすくちしよゆ 4.8
でんぶ 1.04 黄

リヤンバンサンスー
ハム 3.2 赤
きゅうり 16 緑
にんじん 6.4 緑
はるさめ 3.2 黄
こんぶパウダー 0.01 赤
さとう 0.32 黄
しお 0.16
うすくちしよゆ 1.6
す 0.8
ごまあぶら 0.08 黄

チンジャオロース
ぶたにく 17.6 赤
あぶら 0.64 黄
にんにく 0.68 緑
しょうが 0.68 緑
にんじん 10.6 緑
ほししいたけ 1.32 緑
ピーマン 16 緑
たけのこ 10.1 緑
さけ 2.11
うすくちしよゆ 1.34
こいくちしよゆ 1.34
しよ 0.16

調理員 おすすめ献立

18日(木) 6年2組

ごはん
ごはん 56.3 黄

のつべいじ
とりにく 6.64 赤
だいこん 20 緑
にんじん 6.4 緑
とうふ 13.3 赤
さといも 6.8 黄
あおなご 2 緑
かつおだし 0.95
いりこだし 0.36
だしこんぶ 0.09
みりん 0.34
うすくちしよゆ 2.8
でんぶ 0.48 黄

あじのおろしだれ
あじ 1きれ 赤
だいこんおろし 16 緑
みりん 0.4
さとう 0.48 黄
うすくちしよゆ 1.92

なめたけあえ
キャベツ 22.4 緑
ほろんそう 6.4 緑
しめじ 8 緑
なめたけ 6.4 緑

小学校 卒園式

19日(金) 6年2組

小学校 卒園式

20日(土) 6年2組

春分の日

幼稚園 卒園式

仕入れ食材の都合により、献立を変更する場合があります。 材料の重量は目安となります。
*幼稚園では「牛乳」の提供は水曜日のみとなります。