3がつ　こんだてよていひょう

令和5年度　　三鷹市立井口小学校　家庭数配布

日	曜	こんだて	ぎゅうにゅう	ざいりょうめい あかのなかま ちやにくやほねになる たんぱくしつ	むきしつ	きいろのなかま ねつやちからのもとになる たんすいかぶつ	ししつ	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる いろのこいやさい	そのたのやさいくだものなど	Ｉネルギー/たんぱくしつ	ひとことメモ
1	金	いろどりごはん てんぷら（ちくわ・さつまいも） なばなのおかかあえ ひなまつりのおすいもの	○	ちくわ かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ こむぎこ さつまいも てまりふ	あぶら	だいこんのは にんじん なばな ほうれんそう	もやし えのきたけ ながねぎ うめぼし	615/21.3	**今月予定の** **三鷹市内産野菜は** ほうれんそう こまつな はねぎ
4	月	キムチチャーハン とうふとぶたにくのちゅうかいため フルーツかんてんヨーグルト	○	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かんてん ヨーグルト	こめ さとう でんぷん	あぶら	にんじん ピーマン チンゲンツァイ	はくさいキムチづけ ホールコーン しょうが　にんにく たまねぎ　ながねぎ ほししいたけ くだものシロップづけ （もも・りんご・ラフランス）	598/25.0	
5	火	クリームチーズトースト ポークビーンズ マカロニサラダ	○	ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう クリームチーズ なまクリーム	しょくパン さとう メイプルシロップ じゃがいも マカロニ	あぶら バター	にんじん トマトかんづめ さやいんげん	たまねぎ セロリ　キャベツ レモン ホールコーン きゅうり	629/28.6	
6	水	きつねのわかめごはん やきししゃも くろごまポテト はるのとんじる	○	あぶらあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	にんじん さやえんどう	たけのこ キャベツ たまねぎ	603/28.5	
7	木	むぎごはん さばのおろしソースかけ からしあえ かきたまじる	○	さば とりにく たまご	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	だいこん もやし キャベツ たけのこ えのきたけ ながねぎ	627/27.1	**5日** **「ポークビーンズ」** 豆料理の中でも人気があります。６年生リクエストにも上がっていました。トマト缶とケチャップ、トマトピューレーをたっぷり入れた煮込み料理です。
8	金	ジャージャめん あおのりまめポテト ぽんかん	○	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	ちゅうかめん さとう でんぷん じゃがいも	こめ ごま	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ぽんかん	612/24.8	
11	月	むぎごはん たまごやきのあんかけ ごまあえ もずくのみそしる	○	ぶたにく たまご とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	にんじん ほうれんそう はねぎ	たまねぎ もやし だいこん はくさい	576/25.6	**8日** **「青のり豆ポテト」** ６年生リクエスト １月に出したときに６年生のお休みが多かったので、再登場です。
12	火	わふうスパゲティ ポテトとハムのサラダ みかんとりんごのむしパン	○	ベーコン とりにく ロースハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	スパゲティ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しめじ　きゅうり えのきたけ くだものかんづめ （りんご・みかん） みかんジュース	608/24.3	
13	水	げんまいごはん いかのカレーあげ ふきのごもくいため はくさいとなまあげのいためもの	○	いか さつまあげ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ げんまい こむぎこ でんぷん こんにゃく	あぶら	にんじん	しょうが　ふき ほししいたけ たけのこ ながねぎ はくさい	646/30.6	**14日** **「二色揚げパン」** ６年生リクエスト １月にきなこ揚げパンを出したときに６年生の休みが多かったので、今度は二色にして再登場です。
14	木	にしょくあげパン ホワイトシチュー はるキャベツのサラダ にんじんドレッシング	○	きなこ ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	ココアパン こめこパン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ きゅうり	658/25.8	
15	金	ごはん さかなのてりやき ブロッコリーのおかかじょうゆ にくじゃがに　　デコポン	○	さわら かつおぶし ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	ブロッコリー にんじん さやいんげん	しょうが もやし たまねぎ デコポン	634/30.9	**18日** **「カツカレーライス」** ６年生リクエスト １０月の運動会前に出したメニューです。全学年に好評でした。
18	月	カツカレーライス かいそうサラダ ツナドレッシング	○	ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう かいそう かんてん	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ さとう	あぶら	にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり	670/29.2	
19	火	むぎごはん ジャンボシウマイ にくやさいいため たまごいりちゅうかふうコーンスープ	○	ぶたにく とうふ ロースハム たまご	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぷん シウマイのかわ	あぶら	にんじん にら	たまねぎ　ながねぎ えのきたけ しょうが　にんにく もやし　キャベツ ほししいたけ ホールコーン クリームコーン	588/27.0	**21日** **「紅白ごはん」** ６年生の卒業をお祝いして、お赤飯とわかめご飯、二種類炊きます。
20	水	しゅんぶんのひ									
21	木	こうはくごはん（せきはん・わかめごはん） とりにくのからあげ　そくせきづけ すましじる アセロラゼリー	○	ささげ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ もちごめ でんぷん	あぶら	にんじん はねぎ	しょうが　にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ながねぎ アセロラゼリー	668/24.9	
22	金	しゅうりょうしき									