



3月

のこんだてひょう



2023年 甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしよくひん	みどりのしよくひん	さいろのしよくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのちゅうしをどとのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
3/1 (水)	きなこあげパン	きなこ		コッパン グラニューとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	カリフラワーのサラダ		キャベツ カリフラワー パプリカ コーン えだまめ		
	コーンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん こまつな	さつまいも バター コーンスープのもと	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
2 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ホイコーロー	ぶたにく テンメンジャン みそ コチュジャン	キャベツ ねぎ ピーマン にんじん にんにく	ごまあぶら さとう かたくりこ	
	やさいのこんぶあえ	ハム こんぶ	コーン きゅうり にんじん こまつな	ごま ごまあぶら	
	すいぎょうざスープ	とりにく ぶたにく	キャベツ ねぎ はくさい いら ねぎ しいたけ きくらげ にんにく	ごまあぶら ぎょうざのかわ	
	ブルーベリーヨーグルト	ブルーベリーヨーグルト			
3 (金)	*ひなまつりのひこんだて*		たけのこ れんこん にんじん		
	ちらしずし	たまご のり	さやえんどう しいたけ かんぴょう	こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルク	
	たいのさいきょうやき	たい みそ		さとう	
	ちくぜんに	とりにく	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん	さとう あぶら	
	はんぺんのすましじる	はんぺん とうふ	みずな しめじ にんじん		
	ミルククレープ		もも	ミルククレープ	
6 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	あじのスタミナやき	あじ テンメンジャン みそ	しょうが にんにく たまねぎ	あぶら さとう ごま	
	ぶたにくときりほしだいこんいため	ぶたにく こんぶ	きりほしだいこん にんにく ねぎ にんじん	あぶら さとう ごま	
	りきゅうじる		ごぼう こんにゃく だいこん にんじん こまつな	ごま あぶら	
	いちごドーナツ			いちごドーナツ	
7 (火)	クリームスパゲティ	いか とりにく あさり ぎゅうにゅう チーズ	マッシュルーム たまねぎ にんじん しめじ えだまめ パセリ	スパゲティ バター オリーブオイル	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ひじきのマリネ	ハム ひじき	にんじん キャベツ きゅうり コーン		
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも にんじん フロッコリー たまねぎ パセリ	じゃがいも	
	はちみつれもんゼリー			はちみつれもんゼリー	
8 (水)	やきにくどん	ワインビーフ みそ	キャベツ にんじん りんご たまねぎ にんにく しょうが ニラ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミックスビーンズ だいず	あかさかとまと グリーンピース		
	スイートポテトサラダ	ハム	いんげん コーン パプリカ	マヨネーズ さつまいも ごまドレッシング	
	わかめとたまごのスープ	わかめ たまご とうふ	ほうれんそう えのきたけ	かたくりこ ごまあぶら	
	たんかん		たんかん		
9 (木)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう ミルク	ぎゅうにゅう		ミルク (キャラメル)	
	かつおカツ	カツオ		パンこ あぶら	
	ガーリックにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん しらたき いんげん にんにく しょうが	バター あぶら	
	きりほしだいこんのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きりほしだいこん		
	いちご		いちご		
10 (金)	*6-2もほうこんだて*	だいず たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	ビタパン	
	ビタパンサンド	ワインビーフ ぶたにく	にんにく あようが	パンこ さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ミルク	
	アメリカンサラダ	チーズ	きゅうり フロッコリー パプリカ キャベツ レモンかじゅう	ポテトチップス さとう	
	ジュリアンヌスープ	かまぼこ	セロリー キャベツ にんじん えのきたけ		
	フルーツアンニン		みかん	アンニンゼリー カクテルゼリー	

13 (月)	*6-1世帯ごはん*			
	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	からあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら かたくりこ
	やさいチップス		れんこん にんじん ごぼう いんげん	さつまいも あぶら
	カミカミサラダ	さきいか	きゅうり だいこん ごぼう にんじん	ごま
	ワンタンスープ	あさり	ニラ しいたけ こまつな ねぎ コーン にんにく	ごまあぶら ワンタン
おしるこ	あずき		しらたまだんご さとう	
14 (火)	*ホワイトデーのこんだて*			コッペパン ホイップクリーム
	フルーツパン		いちご みかん パイン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく ミックスビーンズ	にんにく たまねぎ にんじん あかさかとまと グリーンピース	じゃがいも さとう オリーブオイル
	マロニーのスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ ニラ しょうが	マロニー
ホワイトボンチ			ナタデココ カクテルゼリー 伊豆ゼリー サイダーゼリー 加糖ソーダ	
15 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう
	なのはなのおかかあえ	かつおぶし たまご	なばな もやし にんじん	ごま ごまあぶら さとう
	けんちんじる	ぶたにく とうふ	こんにゃく ごぼう にんじん こまつな だいこん	あぶら
	きなこだんご	きなこ		しらたまだんご さとう
16 (木)	*どつぽうおいわいにこんだて*			キャラメルクルクルパン
	キャラメルクルクルパン			
	ジョア	ジョア		
	てばのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	あぶら
	フライドポテト			じゃがいも
	グリーンサラダ		フロッコリー インゲン きゅうり キャベツ えだまめ	
	わかめスープ	みそ	にんじん こまつな	
おいわいケーキ (いちご)	なると わかめ とうふ		おいわいケーキ	
20 (月)	こどもパン			こどもパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ホキのピザ焼き	ホキ チーズ	たまねぎ ピーマン コーン	
	やさいとささみのマスタードあえ	とりにく	キャベツ にんじん きゅうり カリフラワー	ごま オリーブオイル はちみつ
	はくさいスープ	ベーコン	はくさい えのきたけ きくらげ にんじん	ごまあぶら
おこめのタルト			おこめのタルト	
22 (水)	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが たまねぎ にんにく にんじん いんげん コーン あかさかとまと りんご	カレールー じゃがいも あぶら
	にたまご	たまご		さとう
	かいそうサラダ	ツナ かいそうミックス	キャベツ きゅうり コーン パプリカ	ナムルドレッシング
	ゼリーボンチ		もも パイン りんご ラフランス	加糖ゼリー 伊豆ゼリー 和ソダージュース

※献立は都合により変更する場合があります。



そつぎょう ころからだ せいちやうとちゆう みな
ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんに
はくじ えいよう しょくじ たの
とって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが
なに たいせつ きやうよく とお まな おも だ まい
何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎
にち しょくせいかつ ねが
日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



おんな こ すこ せいちやう しあわ ねが いわ まつ にんぎやう ちも はな かざ
女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハ
マグラの潮汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、ひしもちとひなあられが代表的です。
ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方で
は米粒形の甘いボン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、全国
各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

