



# 3月

## のこんだてひょう



2024年

甲斐市立竜王東小学校

日 曜日	こんだてめい	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん	備考
		ち・にくになるもの	からだのしょうしきをととのえるもの	ねつ・ちからになるもの	
3/1 (金)	<b>*ひなまつりこんだて*</b>	さくらでんぷ たまご	しょうが かんぴょう しいたけ れんこん	こめ さとう	
	かしわちらしすし	とりにく ちくわ	にんじん さやえんどう	ミルメークいちご	
	ぎゅうにゅう ミルメークいちご	ぎゅうにゅう		さとう	
	とりにくのさいきょうやき	とりにく みそ	しょうが	さとう ごま	
	なのはなあえ		キャベツ なばな コーン		
	ふのすましじる	ふ とうふ わかめ	こまつな しいたけ にんじん		
	ひなあられ			ひなあられ	
4 (月)	むぎごはん			こめ むぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さばのピリからやき	さば トウバンジャン	にんにく しょうが ねぎ	さとう ごま	
	ひじきとじゃがいものにつけ	ひじき ちくわ ぶたにく	にんじん たまねぎ いんげん しょうが	じゃがいも さとう あぶら	
	とんじる	ぶたにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ	あぶら	
			こまつな だいこん		
5 (火)	ココアあげパン			コッパン ミルクココア あぶら さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさしいチップス		れんこん ごぼう	さつまいも あぶら	
	アメリカンサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ ブロッコリー パプリカ	あぶら さとう	
	たまごとコーンのスープ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん コーン えだまめ パセリ	ポテトチップス	
	ミックスゼリー		みかん	カゲゼリー マカゼリー オレンジジュース	
6 (水)	シシリアンライス	ワインビーフ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やさいのごまあえ	あぶらあげ たまご	もやし きゅうり	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	
	むらくもじる	たまご	えのきたけ たまねぎ きくらげ ちんげんさい	かたくりこ	
	ヨーグルト	ヨーグルト			
7 (木)	しおマーボーどん	ぶたにく とうふ	しょうが にんにく しいたけ ねぎ	こめ むぎ かたくりこ	
			にんじん たら	ごまあぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ショウロンポー	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ ねぎ	こむぎこ さとう	
	ナムル	トウバンジャン	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく	ごま ごまあぶら	
	ワンタンスープ		はくさい にんじん たら しいたけ	ワンタンのかわ	
しらぬい		たまねぎ にんにく	ごまあぶら		
8 (金)	<b>*6-1もほうこんだて*</b>			しょくパン はちみつ バター	
	はちみつれもんトースト		レモンかじゅう	さとう	
	ぎゅうにゅう ミルメークココア	ぎゅうにゅう		ミルクココア	
	カラフルサラダ	とりにく	キャベツ パプリカ えだまめ コーン きゅうり	イタリアドレッシング ちゅうかどレッシング	
	コーンシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも バター	
	タピオカポンチ	スキムミルク	こまつな にんじん	コーンクリームスープのもと	
11 (月)	にしよくだん	ぶたにく たまご	ごぼう にんじん しょうが にんにく	こめ むぎ さとう あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ながいもはるまき	チーズ みそ	しょうが しそ	あぶら はるまきのかわ ながいも	
	りきゅうじる	ぶたにく とうばんじゃん みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ こまつな	ごま あぶら	
	いちご		いちご		
12 (火)	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 みそ トウバンジャン たら	たまねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら ごま	
	ポテトサラダ	とりにく たまご	きゅうり にんじん セロリー たまねぎ グリーンピース	ごまドレッシング じゃがいも	
	わかめのみそしる	わかめ とうふ みそ	ねぎ こまつな にんじん		
	カップでヤクルト	カップでヤクルト			

13 (水)	<b>*6-2もほうこんだて*</b>			
	わかめごはん	わかめ とうふ みそ		こめ むぎ
	ぎゅうにゅう ミルクココア	ぎゅうにゅう		ミルクココア
	とりのしおからあげ	とりにく	にんにく	あぶら かたくりこ
	カミカミサラダ	するめ	ごぼう だいこん にんじん きゅうり	ごま ちゅうかドレッシング
	とんじる	ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん ねぎ だいこん こまつな	じゃがいも あぶら
	タピオカプリン	ぎゅうにゅう スキムミルク		タピオカ プリンのもと
14 (木)	<b>*ホワイトデーこんだて*</b>			
	パンクラタン	とりにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ	こどもパン バター
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いか あさり		なまクリーム ベשמέλソース
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	たまねぎ にんにく にんじん あかさかとまと	オリーブオイル じゃがいも
	マロニーのスープ	ミックスビーンズ	グリーンピース	
	いちごスティックケーキ		はくさい いら しいたけ ねぎ コーン	マロニー
15 (金)				
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	ハヤシカレー	ワインビーフ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	あぶら カレールー ハヤシルー
		ぎゅうにゅう スキムミルク	あかさかとまと りんご	デミグラスソース じゃがいも
	げんきサラダ	ハム だいず しおこんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり コーン	
	ヨーグルトポンチ	ヨーグルト	みかん パイン もも	イチゴゼリー さとう
18 (月)	<b>*ぞつぎょうかいわいこんだて*</b>			
	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		
	スコッチエッグ	ぶたにく うすらたまご たまご	にんじん たまねぎ パセリ にんにく	あぶら パンこ こむぎこ
		ぎゅうにゅう だいず なると	しょうが	さとう
	グリーンサラダ	チーズ	フロccoliー いんげん きゅうり キャベツ コーン	
わかめのスープ	わかめ	ねぎ こまつな	ごま	
	おいわいケーキ		ロールケーキ	
21 (木)				
	むぎごはん			こめ むぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
	とりにくのしょうがいため	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	さとう あぶら かたくりこ
	やさいのキムチあえ	ちくわ しおこんぶ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ごまあぶら さとう
	なめこのみそしる	みそ とうふ	なめこ ねぎ にんじん こまつな	
	きなこスコーン	きなこ ぎゅうにゅう	ホットケーキ あぶら バター さとう	

献立は都合により変更する場合があります。



ねん ふ かえ  
1年を振り返って…



あなたはどんな1年になりましたか？

## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

