



# 3月のこんだてひょう



こんげつ 今月のもくひょう: からだ 体によい しょくじ 食事のとりに方 が身 に付 いて いるか 振り返 ってみよう。

日曜日	こんだてめい		ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)		
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える		
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも かわりづけ じゃがいものカレーそばろに	ごはん さとう じゃがいも でんぷん	ごま こめあぶら	ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たくあん たまねぎ しめじ グリンピース	634 24.0 18.2	
2 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう チョコ&ホワイト <sup>乳</sup>	たれつきにくだんご ごぼうサラダ ポトフ	パン さとう じゃがいも チョコクリーム	マヨネーズ <sup>卵</sup> ごま	にくだんご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ	698 23.5 29.3	
3 金	ちらしずし ぎゅうにゅう さんしょくゼリー	とうふバーグのおろしだれかけ なばなのごまひたし てまりふのすましじる	ちらしずし さとう ふ ゼリー	ごま	とうふバーグ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	なばな だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん	604 21.7 15.8	ひなまつり <sup>こんだて</sup> 献立
6 月	ごはん ぎゅうにゅう みかんのジュレ	ぎゅうにくのピリからいため あおなのアーモンドあえ <sup>種</sup> ごもくみそじる	ごはん さとう ジュレ	こめあぶら アーモンド	ぎゅうにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな しょうが にんにく れんこん ねぎ はくさいキムチ もやし たまねぎ ほしいたけ たけのこ ごぼう にんじん	662 25.1 21.9	
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	ヒレカツ スタミナなっとう なめこじる	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら	ヒレカツ なっとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう なめこ ねぎ	625 25.1 18.2	
8 水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのり	さくらますのしおこうじやき れんこんのきんぴら じゃがいもとえのきのみそ	ごはん さんおんとう じゃがいも	こめあぶら ごま	さくらます ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじきのり	にんじん たまねぎ えのきたけ れんこん えだまめ	666 33.7 19.3	
9 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	たまごまきウインナー <sup>卵</sup> ごまごまサラダ ミネストローネ	パン さとう ジャム じゃがいも	ごま	たまごまきウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん もやし コーン にんにく たまねぎ セロリ ブロッコリー トマト パセリ	670 24.4 25.5	
10 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじつけこざかな	コーンシューマイ かいそうサラダ ビーフカレー	むぎごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	コーンシューマイ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう こざかな	にんじん えだまめ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しめじ りんご トマト	685 24.5 19.3	
13 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	ひみさんぎゅうのやきにく ごまつなのこんぶあえ いもけんちんじる	ごはん さとう さんおんとう ゼリー さつまいも	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ きりほしだいこん もやし だいこん ごぼう ほしいたけ ねぎ	657 21.2 20.0	ひみの日 <sup>ひ</sup> 献立
14 火	あかまいごはん ぎゅうにゅう おいわいケーキ	ブリカツ <sup>乳</sup> さんしょくひたし とうふのすましじる	あかまいごはん ふ ケーキ	こめあぶら	ブリカツ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	683 23.9 24.2	そつぎょう <sup>ひ</sup> 卒業祝 <sup>ひ</sup> い献立
15 水	ピラフ ぎゅうにゅう ヨーグルト <sup>乳</sup>	かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん じゃがいも	こめあぶら	ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん コーン グリンピース たまねぎ キャベツ かぼちゃグラタン マッシュルーム ブロッコリー えだまめ	679 18.9 22.0	
16 木	揚げパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	ちぐさやき <sup>卵</sup> マカロニサラダ ひよこまめのカレースープ	パン マカロニ じゃがいも グラニューとう	マヨネーズ <sup>卵</sup> こめあぶら	ちぐさやき ぶたにく きなこ ひよこまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ レモン にんにく	718 27.7 28.6	
17 金	<b>そつ ぎょう しき</b>								
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	かれのいたつたあげ ひじきとごまつなのナムル ぶたキムチなべ	ごはん さとう でんぷん	こめあぶら ごま ごまあぶら	かれのいたつたあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん もやし にんにく しょうが たけのこ ほしいたけ はくさいキムチ はくさい たまねぎ ごまつな にら	652 29.0 21.4	<給食なし> 全小6年
21 火	<b>しゅん ぶん ひ</b> <b>春 分 の 日</b>								
22 水	ソフトめん ロールパン (4・5年のみ) ぎゅうにゅう	コロッケ フルーツヨーグルトあえ <sup>乳</sup> ミートソース	パン でんぷん さとう ソフトめん コロッケ ナタデココ	こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん パイン おとう りんご にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ	756 24.6 20.6	<給食なし> 全小6年
23 木	ごはん ぎゅうにゅう クレープ	とりにくのマーメレードやき マリネサラダ たまごとコーンのスープ <sup>卵</sup>	ごはん じゃがいも さとう マーメレード でんぷん クレープ	こめあぶら	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ コーン	682 28.0 19.8	<給食なし> 全小6年

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

<sup>卵</sup> ・卵 (魚卵を除く)	<sup>乳</sup> ・乳・乳製品	<sup>甲</sup> ・甲殻類(エビ・カニ)	<sup>種</sup> ・ごま、栗を除く種実類
-------------------------	---------------------	--------------------------	--------------------------