



# 3月のこんだてひょう



こんげつ からだ しょくじ かた み っ ふ かえ  
**今月のもくひょう：体によい食事のとり方が身に付いているか振り返ってみよう。**

にち 日 曜	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> ドレッシング 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けかけ 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> ごもくみそしる	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 じゃがいもとえのみそしる	ごはん さんおんとう じゃがいも	こめあぶら ごま	さくらす 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	あげパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう	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 じゃがいも グラニューとう	こめあぶら ごま	きなこと たまごまきウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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	667 25.3 27.8	
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 ほししいたけ ねぎ	657 21.2 20.0	ひみ <sup>ひこんだて</sup> の日献立
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> いひ <sup>こんだて</sup> 卒業祝い献立
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 えだまめ マッシュルーム ブロッコリー かぼちゃグラタン	679 18.9 22.0	
16 木	コッペパン <sup>乳</sup> ぎゅうにゅう いちごジャム	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 ジャム じゃがいも	マヨネーズ <sup>卵</sup> ドレッシング こめあぶら	ちぐさやき ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ レモン にんにく	688 25.3 24.3	
17 金	<b>そつ ぎょう しき</b> <b>卒 業 式</b>								
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	かれないのたつたあげ 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	かれないたつたあげ 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・宮田

※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。

卵<sup>たまご</sup>・卵 (魚卵を除く) 乳<sup>ぎよらん</sup>・乳・乳製品 甲<sup>にゅう にゅうせいひん</sup>・甲殻類(エビ・カニ) 種<sup>こうかくるい</sup>・ごま、栗を除く種実類