



3月のよていこんだてひょう



今月の目標…食生活の反省をしよう！

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	月	こめこパン ぎゅうにゅう ごもくうどん かぼちゃてんぷら きりぼしだいこんのサラダ	パン こめこ うどん こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく なると さばぶし	にんじん ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ かぼちゃ きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし もやし	673	26.6
2	火	かにちらしずし ぎゅうにゅう さくらしゅうまい むししゅうまい あさりじる プリン	アルファかまい さとう ごま あぶら こむぎこ でんぷん	あぶらあげ かに たまご のり ぎゅうにゅう えび あかうお とりにく ぶたにく あさり	にんじん さやいんげん たけのこ れんこん ほししいたけ かんぴょう たまねぎ しょうが みつば	636	26.5
3	水	パンクインあげパン ぎゅうにゅう マカロニのこめこグラタン なめことたまごのスープ ひゅうがなつ	パン さとう あぶら マカロニ バター こめこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース にんじん こまつな なめこ ねぶかねぎ ひゅうがなつ	741	26.0
4	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき こまつなのごまあえ のっぺいじる	ごはん ごま さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう さわら とりにく なまあげ さばぶし	こまつな にんじん もやし だいこん ねぶかねぎ ほししいたけ	621	27.1
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーとうふ ぎゅうにくとわかめのスープ りんご	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにく	にんじん たけのこ ねぶかねぎ にら ほししいたけ しょうが にんにく りんご	708	31.1
8	月	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン にくだんごとブロッコリーのシチュー でこぼん	パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく レバー だいたい とりにく チーズ いんげんまめ	にんにく たまねぎ ピーマン ブロッコリー にんじん デコポン	611	29.5
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう レバーのかりんあげ はくさいときゅうりのあさづけ ごじる	ごはん おおむぎ あぶら さとう アーモンド ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ だいたい あぶらあげ	はくさい きゅうり にんじん だいこん ねぶかねぎ	687	25.4
10	水	ピザ ぎゅうにゅう きびなごのカリカリフライ アルファベットスープ いちごのかにくいりヨーグルト	こむぎこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ きびなご とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン マッシュルーム にんじん こまつな いちご	714	30.1
11	木	ごはん たらねこふりかけ ぎゅうにゅう てまきようやきのり ささかまぼこのなんぶあげ かにぱょうじる	アルファかまい あぶら こめこ でんぷん ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご かつおぶし のり ささかまぼこ とりにく かに さばぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ ゆきな	673	25.4
12	金	ほっきピラフ ぎゅうにゅう ぎんざけのコーンフレークやき おしむぎといんげんまめのスープ きよみオレンジ	アルファかまい あぶら パンこ コーンフレーク おおむぎ	ほっきがい ぎゅうにゅう ます チーズ ベーコン いんげんまめ とりにく	にんじん きピーマン ピーマン あかピーマン たまねぎ とうもろこし にんにく ブロッコリー キャベツ こまつな きよみ	694	28.0
15	月	6年生卒業バイキング ※他の学年は、お弁当の日			好きなものを好きなだけ選ぶのではなく、 主食、主菜、副菜、汁物など栄養のバランスを考えて選びましょう！		
16	火	ポークカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ はるか おたのしみデザート(3月生まれげんてい)	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう とりにく しおこんぶ ハム かつおぶし	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ひゅうがなつ	713	25.5
17	水	こまつなむしパン ぎゅうにゅう やきうどん にくだんごとはるさめのスープ れいとうパインアップル	ホットケーキミックス さとう バター うどん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく かつおぶし あおのり とりにく うずらたまご	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン もやし しょうが チンゲンサイ ほししいたけ パインアップル	648	27.4
18	木	くろまめごはん(ごましお) ぎゅうにゅう たいのかまやき みやぎふういもに おかしななたまご	アルファかまい あぶら ごま さといも さとう	くろまめ こんぶ ぎゅうにゅう あまだい ぶたにく とうふ かんてん あぶらあげ とりにく	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぶかねぎ しめじ まいたけ もも りんご	597	30.6
19	金	毎月19日は食育の日					
…卒業式…							
22	月	こめこげんまいハニーパン ぎゅうにゅう だいたいりミートソーススパゲッティ (こなチーズ) ししゃもフライ(ソース) とりにくとレタスのスープ	パン こめこ はちみつ スパゲッティ あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいたい チーズ ししゃも	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく トマト レタス	680	35.1
23	火	全校お弁当の日 ※献立内容は変更することがあります。					
24	水	修了式 ※3校時限 給食・お弁当無し					本校3・4年生の1回あたりの学校給食摂取基準 ・エネルギー650kcal ・たんぱく質21.1~32.5g

※はしは、毎日忘れずに持ってきてましよう。 ※印は、スプーンもあつたほうがあたへやすい献立です。