

# 3月 きゅうしょくこんだてひょう



日和山小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん	きのしょくひん	みどりのしょくひん	その他 調味料	栄養価
		からだをつくる	エネルギーのもと	からだのちょうしをととのえる		
1日 (水)	ごはん		こめ			エネルギー 628 kcal
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ	さつまいも	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	にほし	たんぱく質 26.9 g
	ニギスフライ	ニギス	パンこ こむぎこ とうもろこしでんぷん あぶら			脂質 18.5 g
	チーズいりきりざい	なっとう チーズ	ごま	こまつな にんじん たくあん	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
2日 (木)	ごはん		こめ			エネルギー 673 kcal
	きゃべつのみそしる	なまあげ みそ		こまつな きゃべつ えのき	にほし	たんぱく質 26.7 g
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	でんぷん さとう ぎゅうし	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ さけ ケチャップ	脂質 21.6 g
	ビーンズサラダ	だいず	じゃがいも たまごぬきマヨネーズ	にんじん きゅうり コーン	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
3日 (金)	ごもくちらしすし	あぶらあげ ひじき	こめ さとう	にんじん しいたけ グリンピース	しお す しょうゆ さけ	エネルギー 582 kcal
	ほたていりすましじる	ほたて とうふ		きょうな えのき たけのこ ねぎ	しょうゆ しお けすりぶし	たんぱく質 23.3 g
	あつやきたまご	たまご	さとう タピオカでんぷん あぶら		かつおぶし す こんぶだし しお	脂質 18.3 g
	ごまあえ		さとう ごま	にんじん ほうれんそう きゃべつ	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
	ももゼリー		さとう	もも	ゲルかざい	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6日 (月)	ごはん		こめ			エネルギー 610 kcal
	かきたまじる	たまご とうふ	でんぷん	こまつな えのき たまねぎ	にほし	たんぱく質 27.5 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん ラー油	脂質 16.9 g
	ちりめんじゃこのつくだに	ちりめんじゃこ	さとう		しょうゆ みりん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7日 (火)	ごはん		こめ			エネルギー 608 kcal
	はくさいとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな はくさい	にほし	たんぱく質 24.8 g
	さけチーズフライ	さけ チーズ	こむぎこ パンこ でんぷん あぶら		しお	脂質 19.9 g
	だいずのいそに	さつまあげ だいず ひじき	さとう あぶら	にんじん さやいんげん ごぼう		食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
8日 (水)	ごはん		こめ			エネルギー 663 kcal
	なまあげとだいこんのオムライス	なまあげ ぶたにく うすらたまご	さとう あぶら	にんじん チンゲンサイ だいこん きくらげ にんにく しょうが	さけ しょうゆ みりん かきあぶら	たんぱく質 24.8 g
	はるまき	ぶたにく	こむぎこ こめこ でんぷん ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが	しょうゆ こしょう かきあぶら しお	脂質 16.8 g
	ふうみづけ		ごま	きゃべつ きゅうり しょうが	しょうゆ しお	食塩相当量 1.8 g
	のむヨーグルト	ヨーグルト	さとう			
9日 (木)	ごはん		こめ			エネルギー 681 kcal
	ごじる	みそ だいず		こまつな だいこん えのき ねぎ	にほし	たんぱく質 27.8 g
	さばのてりやき	さば	さとう		しょうゆ みりん しお	脂質 27.2 g
	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ とりにく	さとう あぶら	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ごぼう	にほし みりん しょうゆ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10日 (金)	ごはん		こめ			エネルギー 629 kcal
	ビビンバ	ぎゅうにく ぶたにく みそ	さとう ごまあぶら ごま	にんじん ほうれんそう ぜんまい しょうが にんにく もやし	しょうゆ みりん さけ トウパンジャン	たんぱく質 25.2 g
	ちゅうかスープ	とうふ わかめ	でんぷん	チンゲンサイ にんじん えのき メンマ	からスープ こしょう しょうゆ しお	脂質 20.5 g

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる	きのしょくひん エネルギーのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	その他 調味料	食塩相当量 2.5 g	栄養価
13 日 (月)	アップルこめこパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ さとう	りんご		エネルギー	664 kcal
	ミネストローネ	ベーコン	じゃがいも オリーブオイル	にんじん パセリ トマト たまねぎ セロリ きゃべつ にんにく	からスープ しお こしょう	たんぱく質	30.1 g
	メンチカツ	ぶたにく だいす	パンこ こむぎこ さとう あぶら	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ しお こしょう ウスターソース	脂質	25.9 g
	ツナサラダ	ツナ	あぶら	ブロッコリー きゃべつ たまねぎ コーン	す しお しょうゆ	食塩相当量	3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14 日 (火)	ごはん		こめ			エネルギー	611 kcal
	だいこんのみそしる	なまあげ みそ		こまつな だいこん ねぎ	にほし	たんぱく質	24.5 g
	にしんのてりに	にしん	さとう とうもろこしでんぷん	しょうが	しょうゆ みりん しお	脂質	19.6 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ	じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ さけ とうがらし	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
15 日 (水)	むぎいりゆかりごはん		こめ むぎ	しそ	しお うめず	エネルギー	590 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ	ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ	からスープ にほし こしょう しょうゆ しお	たんぱく質	25.7 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく	でんぷん あぶら		しょうゆ さけ カレーこ	脂質	16.7 g
	シャキシャキサラダ	ハム	じゃがいも あぶら	にんじん きゅうり	しお す こしょう	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16 日 (木)	せきはん	あずき	こめ もちこめ			エネルギー	601 kcal
	ごましお		ごま とうもろこしでんぷん		しお	たんぱく質	28.2 g
	もずくのみそしる	とうふ もずく みそ		ねぎ えのき	にほし	脂質	20.7 g
	ますのたつたあげ	ます	でんぷん あぶら		しょうゆ みりん	食塩相当量	2.2 g
	ごまあえ		さとう ごま	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん きゃべつ	しょうゆ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17 日 (金)	むぎごはん		こめ むぎ			エネルギー	713 kcal
	たまごカレー	ぶたにく うずらたまご	じゃがいも こむぎこ こめこ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく	カレールー	たんぱく質	23.0 g
	ハムサラダ	ハム	あぶら	きゃべつ きゅうり コーン	す しお こしょう	脂質	21.4 g
	いちごデザート	とくにゅう ゼラチン	さとう みずあめ でんぷん	いちご		食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
一日あたりの平均	エネルギー 632 kcal 脂質 20.2 g カルシウム 361 mg たんぱく質 25.5 g 食塩相当量 2.2 g 鉄 3.1 mg						

