



3月 きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | からだをつくる | | からだのちょうしをととのえる | | | 栄養価 |
|----------------|-------------------------|----------------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------------------|------------------------------|----------------|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビタミン | | | |
| 3 日 (月) | ごしきごはん | こめ | | | | のざわな あおじそ | あかかぶ にんじん | なす きゅうり しょうが だいこん | エネルギー 608 kcal |
| | ほたていりすましじる | てまりふ | | ほたて とうふ かまぼこ | | きょうな | | えのきたけ たけのこ ねぎ | たんぱく質 22.0 g |
| | あげとうふハンバーグ | さとう でんぷん | あげあぶら あぶら | とりにく とうふ おから | | にんじん | | たまねぎ しょうが にんにく | 脂質 21.0 g |
| | ごまあえ | さとう | すりごま ねりごま | | | にんじん ほうれんそう | | キャベツ | 食塩相当量 2.1 g |
| | ひなまつりゼリー | さとう こなあめ | あぶら | | | | | いちご メロン もも | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 4 日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー 629 kcal |
| | かきたまじる | でんぷん | | たまご とうふ | | こまつな | | えのきたけ たまねぎ | たんぱく質 28.9 g |
| | じゃがいものきんぴら | じゃがいも さとう | あげあぶら あぶら ごま | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | | ごぼう つきこんにゃく | 脂質 19.6 g |
| | アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに | さとう | アーモンド | | ちりめんじゃこ | | | | 食塩相当量 2.3 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 5 日 (水) | マーボー どん | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 615 kcal |
| | | マーボーどうふ | さとう でんぷん | あぶら ごまあぶら | とうふ みそ ぶたひきにく | | にら | ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ | たんぱく質 30.0 g |
| | ちゅうかサラダ | さとう | ごまあぶら ごま | | わかめ | にんじん | キャベツ もやし きゅうり ホールコーン | 脂質 21.6 g | |
| | いちご | | | | | | いちご | 食塩相当量 2.3 g | |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 6 日 (木) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー 629 kcal |
| | さつまじる | さつまいも | | とうふ ぶたにく みそ | | にんじん | | たまねぎ ごぼう だいこん つきこんにゃく | たんぱく質 27.4 g |
| | ニギスフライ | パンこ こむぎこ でんぷん さとう | あげあぶら | | ニギス | | | | 脂質 19.5 g |
| | チーズいりきりざい | | ごま | ひきわりなっとう | チーズ | こまつな にんじん | | たくあん | 食塩相当量 1.9 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |
| 7 日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | | エネルギー 600 kcal |
| | にくじゃが | じゃがいも さとう | あぶら | ぶたにく ぎゅうにく | | にんじん さやいんげん | | たまねぎ しらたき | たんぱく質 23.2 g |
| | てっかみそ | さとう | あげあぶら あぶら | だいず みそ | | にんじん | | ごぼう | 脂質 11.7 g |
| | のりすあえ | | | ツナ | のり | ほうれんそう にんじん | | もやし | 食塩相当量 2.0 g |
| | のむヨーグルト (えちごひめ) | さとう | | | せいにゅう だっしふんにゅう | | | いちご レモン | |
| 10 日 (月) | ひきにく ピビンバ | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 602 kcal |
| | | にくのぐ | さとう でんぷん | あぶら | ぶたひきにく ぎゅうひきにく | | | にんにく きくらげ | たんぱく質 27.4 g |
| | | ナムル | さとう | ごまあぶら ごま | | | ほうれんそう | | もやし ねぎ |
| | わかめとたまごのスープ | | ごまあぶら | たまご とうふ | わかめ | | | ねぎ えのきたけ | 食塩相当量 2.2 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | | |



きゅうしょくこんだて よていひょう



家庭数配付
日和山小学校

| 日 (曜) | こんだて | エネルギーのもと | | からだをつくる | | からだのちょうしをととのえる | | 栄養価 |
|------------|--------------------|-----------------------------------|------------------|-----------------|------------|------------------|-----------------------------|----------------|
| | | たんすいかぶつ | ししつ | たんぱくしつ | むきしつ | ビタミン | | |
| 11日 (火) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 669 kcal |
| | ごじる | じゃがいも | ねりごま | みそ だいず | | こまつな | だいこん えのきたけ ねぎ | たんぱく質 27.8 g |
| | さばのてりやき | みずあめ さとう でんぷん | | さば みそ | | | | 脂質 27.3 g |
| | きりぼしだいこんのいために | さとう | あぶら | あぶらあげ ぶたにく | | にんじん さやいんげん | きりぼしだいこん ごぼう | 食塩相当量 1.7 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 12日 (水) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 639 kcal |
| | たまごカレー | じゃがいも こめ さとう でんぷん こむぎこ はちみつ | あぶら | ぶたにく うずらたまご | | にんじん トマト | たまねぎ グリーンピース にんにく りんご | たんぱく質 22.7 g |
| | ハムサラダ | | あぶら | ロースハム | | | キャベツ きゅうり ホールコーン | 脂質 20.9 g |
| | こくさんオレンジ | | | | | | オレンジ | 食塩相当量 2.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 13日 (木) | きなこあげパン (こめこパン) | こめこ こむぎこ さとう | ショートニング あげあぶら | きなこ | だっしふんにゅう | | | エネルギー 638 kcal |
| | ワタンスープ | わんたん | | ぶたにく | | こまつな にんじん | もやし ねぎ しいたけ メンマ | たんぱく質 31.6 g |
| | チキンカレーに | さとう | | とりにく | | | | 脂質 27.1 g |
| | シャキシャキサラダ | じゃがいも | アーモンド あぶら | | | にんじん | きゅうり | 食塩相当量 3.1 g |
| | ぎゅうにゅう | | | | ぎゅうにゅう | | | |
| 14日 (金) | ごはん | こめ | | | | | | エネルギー 692 kcal |
| | おいわいじる | でんぷん はなふ | | とりにく とうふ なると | | きょうな | えのきたけ ねぎ | たんぱく質 28.2 g |
| | たれかつ | こめパンこ でんぷん さとう | あげあぶら | ぶたにく | | | | 脂質 20.9 g |
| | コーンいりひたし | | | | | こまつな | もやし ホールコーン | 食塩相当量 2.3 g |
| | おいわいクレープ | さとう こめこ みずあめ でんぷん | あぶら | とうにゅう | | | いちご レモン | |
| | 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 たんぱく質 | 632 kcal 26.9 g | 脂質 食塩相当量 | 21.4 g 2.2 g | カルシウム 鉄 | 380 mg 4.4 mg | | |

☆都合により献立内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。



日が長くなり、夕方になっても明るくなってきました。まだまだ寒い日もありますが、あちらこちらで春の訪れが感じられます。

今年度も残りわずかとなりました。今のクラスでお友だちや先生と給食と一緒に食べるのも、あと数回です。楽しく食べてくださいね。

春休みも毎日朝食を 食べましょう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

