



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		
2日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 635 kcal
	さつまじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	たんぱく質 26.9 g
	ニギスフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		ニギス			脂質 20.9 g
	チーズいりきりざい	さとう		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			
3日 (火)	ごしきごはん	こめ さとう				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 とうもろこし みかん	エネルギー 603 kcal
	すましじる			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 21.8 g
	あげハンバーグ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく だいす			たまねぎ にんにく	脂質 20.9 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 2.3 g
	ひなあられ	もちごめ さとう でんぷん			かんてん			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4日 (水)	マーボーどん(ごはん)	こめ						エネルギー 598 kcal
	マーボーどん (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 ぶたにく だいすミート みそ		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 27.2 g
	ごまいりちゅうかさラダ	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 19.7 g
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 602 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		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	あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.1 g
	フルーツづけ						キャベツ きゅうり あまなつかん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日 (金)	さむらい おうえんこんだて WBC侍ジャパン応援献立 かたいせんこく たいわん 6日対戦国「台湾」の献立です							
	ルーローハン(ごはん)	こめ						エネルギー 632 kcal
	ルーローハン (ルーローハンのぐ)	さとう でんぷん		ぶたにく うすらたまご		チンゲンサイ	たまねぎ	たんぱく質 29.2 g
	こまつなのスープ	でんぷん はるさめ		とりにく		にんじん こまつな	きくらげ たけのこ	脂質 21.4 g
	パインゼリー	さとう					パイナップル	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (月)	なめし	こめ さとう				ひろしまな		エネルギー 608 kcal
	チンゲンサイのスープ			とうふ いとかまぼこ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	たんぱく質 25.7 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あぶら	とりにく				脂質 21.3 g
	アーモンドいり 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 2.3 g
	いちご						いちご	
	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			
10日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 655 kcal	
	ごじる	じゃがいも		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 25.7 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 19.1 g	
	きりぼしだいこんいために	さとう	あぶら	あぶらあげ とりにく		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	
	のむヨーグルト	さとう			だっしふんにゅう				
11日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 582 kcal	
	カレー	じゃがいも でんぷん さとう こめこ	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが	たんぱく質 19.8 g	
	ハムサラダ		あぶら	ハム			キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 18.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.1 g	
12日 (木)	きなこあげパン(こめこ)	こめこ こむぎ さとう	あぶら ショートニング	きなこ	だっしふんにゅう			エネルギー 600 kcal	
	キャベツとベーコンの スープ		あぶら	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	たんぱく質 24.8 g	
	プレーンオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご				脂質 28.4 g	
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 728 kcal	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質 29.0 g	
	セレクト おかず	こめパンこ たれかつ	こめパンこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく				脂質 23.8 g
		たれエビフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	えび だいず				食塩相当量 2.6 g
	コーンひたし					こまつな	もやし ホールコーン		
	おいおいケーキ	こめこ さとう みずあめ でんぷん	あぶら	とうにゅう だいず			いちご		
	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 624 kcal たんぱく質 25.3 g	脂質 21.1 g 食塩相当量 2.2 g	カルシウム 398 mg 鉄 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を一緒に食べるのも、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

朝食は脳や体を自覚めさせ、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。

