

平成30年



3月 こんだてひょう



日野市立豊田小学校

今月の目標…健康を考えた食生活をしよう

ひ に ち	よう び	主 食 しゅ しよく	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デザート しゅ さい ふく さい	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エネルギー kcal たんぱく質 g
					ねつやちからに なるもの	ちやきんにくを つくるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	
1	木	ぶたキムチビビンバ	○	ちくわのてんぷら わかめエノキスープ	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ たまご わかめ	たけのこ キムチ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ	618
2	金	ごもくずし(ひな祭り)	ヨー グルト	ひなまつりにくだんご かきたまじる	こめ ごま もちごめ ごまあぶら	ヨーグルト とりにく オイスター たまご ぶたにく	しいたけ かんぴょう はくさい にんじん こまつな ながねぎ	575
5	月	ドライカレー	○	はるさめスープ くだもの	こめ バター こむぎこ はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム たけのこ レーズン	675
6	火	ごはん だいずふりかけ	○	(ひのっ子シェフコンテスト特別賞) カレーなるカラフルあんかけチーズまき やさいのみそしる	こめ はるまきのかわ こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう だいず オイスター ぶたにく チーズ	にんじん エノキ ピーマン にはら りんご キャベツ	620
7	水	ジャーマンポテトパン	○	やさいのスープに くだもの	パン あぶら マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん パセリ キャベツ きよみ	609
8	木	ごはん・ごましお	○	きびなごのからあげ ごもくにじゃが くだもの	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう きびなご さつまあげ ぶたにく	しいたけ にんじん きよみ たまねぎ きぬさや	590
9	金	スパゲッティナポリタン	○	やさいのごまドレサラダ あんずケーキ	スパゲッティ バター こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ヨーグルト ウィナー たまご ぶたにく	マッシュルーム たまねぎ きゅうり ピーマン あんず	683
12	月	非常食(ごもくごはん)	○	(震災を忘れない…) だいずとんじる ★ご家庭での栄養補給をお願いいたします。	こめ こんにやく あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ	492
13	火	こまつなチャーハン	○	ウイナー コーンたまごスープ くだもの	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ちりめん ウィナー たまご とうふ	しいたけ ながねぎ こまつな たけのこ セロリ パセリ	593
14	水	わかめごはん	○	さかなのねぎソース やさいのにも みそしる	こめ かたくりこ こむぎこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ さかな あぶらあげ	にんじん ごぼう りんご たけのこ こまつな いんげん	644
15	木	しおやきそば	○	じゃがいものかわりあげ くだもの	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう えび いか オイスター たまご かまぼこ	キャベツ ニラ たけのこ しいたけ にんじん にんにく	611
16	金	ミックスビビンバ	○	わかめコーンスープ ミックスナッツ	こめ ごま ミックスナッツ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく オイスター	たけのこ にんじん もやし こまつな ぜんまい ねぎ	632
19	月	カレーライス	○	だいこんサラダ くだもの	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	だいこん パセリ きゅうり しょうが にんじん にんにく	755
20	火	おせきはん	○	(最後は、食育献立で健康を願います) やきさかな だいずとひじきのにも やさいのみそしる みかんゼリー	こめ もちごめ かたくりこ さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう ささげ さかな ひじき あぶらあげ	ゆず しいたけ にんじん だいこん たまねぎ キャベツ	602

6年生卒業お祝い給食・13日(火)～16日(金)まで、1クラスづつ、特別メニューでお祝いをします。心に残る食事会にしてください。
メニューの紹介…★主食は、当日の献立料理も登場します。 ☆特別メニュー…ハムとチーズのロールサンド・タンドリーチキン・
いかのマリネ・きゅうりの南蛮漬け・プチトマト・ブロッコリーのごま醤油・果物(いちご・清見オレンジ)・飲み物(牛乳・100%ジュース)



3月となり、少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまでやってきました。
6年生にとっては、小学校のクラスの仲間と食べる給食も最後の月となりました。
完食も続き、「ご馳走様でした」の声にも、一層心がこもっているように感じます。

毎日の食事の積み重ねが、健康な心と体を育んでいきますので
これからも【食を大切に】していきましょう。

