

平成31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	ぎ ゆう に ゆう	主 菜・副 菜・デ ザ ー ト	お も に し ょ う す る ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal
					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	たんぱくしつ g
1	金	ごもくずし(桃の節句)	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 あぶら アーモンド	ヨーグルト だいず 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	601 25.3
4	月	エビピラフ	○	はくさいつくねスープ りんごヨーグルト	こめ バター あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう とりにく えび たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はくさい りんご	574 23.3
5	火	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	ぎゅうにゆう 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	645 27.4
6	水	フィッシュサンド	○	むぎいりミネストローネ フルーツかんづめ	パン こむぎこ パンこ さとう おしむぎ あぶら	ぎゅうにゆう さかな ベーコン たまご ぶたにく	キャベツ きのこ にんじん たまねぎ パイン モモ みかん	635 29.6
7	木	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 さとう	ぎゅうにゆう 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 コーン	647 22.7
8	金	かいせんやきそば	○	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	ぎゅうにゆう 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	612 25.3
11	月	非常食(田舎ごはん)	○	(震災を忘れない…) まさごあげ おひたし みそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゆう たまご とうふ えび とりにく じゃこ	しめじ にんじん たけのこ なめこ わらび こまつな	630 27.9
12	火	こまつなチャーハン	○	ウインナー 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	ぎゅうにゆう ちりめん ウインナー たまご とうふ	しいたけ ながねぎ こまつな たけのこ コーン パセリ	602 25.2
13	水	だいずミート スパゲッティ	○	ポテトガーリックサラダ くだもの	スパゲッティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず チーズ	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ トマト こまつな	627 21.5
14	木	ごはん のりのつくだに	○	にくじゃがコロケ みそしる キャベツのしおごまサラダ	こめ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゆう のり なまあげ たまご ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん	683 24.4
15	金	レモントースト	○	いかのマリネ コーンポテト マメのトロトロスープ	パン こむぎこ かたくりこ さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゆう いか いんげんまめ ひよこまめ ベーコン	レモン たまねぎ きゅうり コーン キャベツ セロリ	671 27.4
18	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	ぎゅうにゆう 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 21.8
19	火	おせきはん	○	(最後は、食育献立で健康を願います) ししゃもあげ やさいのにも えびだんごのすましじる みかんゼリー	こめ もちごめ こむぎこ さとう ごま パンこ	ぎゅうにゆう ささげ たまご ししゃも ひじき えび	ごぼう しいたけ にんじん はくさい たけのこ いんげん	659 25.2
6年生卒業お祝い給食 * 5日、7日、8日、12日、クラスごとに、特別メニューでお祝いします。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、
巣立ちの時を迎えました。

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。