



平成28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 たんぱく 質 g	ラ ン チ ル ーム
					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 の え る も の		
1	火	バターライス	○	ポークビーンズ ポテトのハニーサラダ くだもの	こめ パター あぶら はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいた ベーコン チーズ クリーム	たまねぎ にんじん セロリ トマト きゅうり キャベツ	745 22.1	4-1
2	水	あんかけやきそば	○	さつまいものごまあげ しおきゅうり	ちゅうかめん さつまいも ごま あぶら	ぎゅうにゅう エビ いか オイスター たまご うずら ぶたにく	はくさい しいたけ たけのこ こまつな にんじん キャベツ	751 28.8	4-2
3	木	ごもくずし	ヨー グル ト	ひなまつりにくだんご かきたまじる	こめ 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 れんこん にんじん こまつな ながねぎ	563 25.3	4-3
4	金	キムチごはん	○	わかめエノキスープ やきししゃも くだもの	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも たまご わかめ	キムチ ほうれんそう エノキ ながねぎ たけのこ もやし	587 25.2	
7	月	チリドックピザ	○	はくさいのスープに くだもの	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい こまつな セロリ パセリ	634 27.6	
8	火	ごはん	○	すぶた やさいナムル くだもの	こめ こむぎこ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン しいたけ たけのこ にんじん パイン もやし	657 25.5	
9	水	セルフてんむすび	○	とうにゅうじる きゅうりづけ	こめ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび ちくわ たまご やきのり	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり ホールコーン	619 24.1	
10	木	スパゲッティナポリタン	○	コーンサラダ あんずケーキ	スパゲッティ バター こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト たまご ベーコン	マッシュルーム ピーマン たまねぎ あんず クランベリー	695 23.8	3-3
11	金	非常食(ごもくおこわ)	○	きんときまめのにももの とんじる くだもの	こめ こんにやく あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ きんときまめ	ごぼう しいたけ にんじん だいこん こまつな ながねぎ	578 20.2	2-1
14	月	ごはん・のりつくだに	○	さわらのみそマヨネーズやき やさいのおひたし だごじる	こめ こむぎこ マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう さわら やきのり にぼし かまぼこ	だいこん はくさい にんじん こまつな わけぎ ごぼう	576 18.8	2-2
15	火	ナッツあげパン	○	どさんこおでん くだもの ブロッコリーのごましょうゆ	パン あぶら アーモンド グラニューとう	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶ うずら とりにく	にんじん だいこん ホールコーン ブロッコリー りんご	645 26.1	
16	水	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	ぎゅうにゅう 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 にんじん セロリ	550 22.5	
17	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 さとう 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 25.2	6-2
18	金	ミックスビビンバ	○	わかめコーンスープ パインのかんづめ	こめ ごま ごまあぶら 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 ホールコーン ねぎ	586 21.4	6-3
22	火	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	730 21.5	2-3
23	水	おせきはん	○	ちやわんむし やさいのにももの はんぺんすましじる くだもの	こめ もちごめ くり かたくりこ ごま こんにやく	ぎゅうにゅう ささげ たまご えび なんと とりにく	みつば ごぼう にんじん たけのこ いんげん こまつな	578 25.4	2-4



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、小学校で給食を食べることができる最後の月となりました。
残量も少なくなり、「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。

