

令和2年



3がつ よていこんだてひょう



日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしよく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる 赤い仲間	熱や力の元になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
2	月	おやこどん	こまつなとじゃこのいためもの なめこじる	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 みそ わかめ ちりめんじゃこ かつお節	米 植物油 砂糖	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース もやし ねぎ こまつな なめこ	592 26.5	3日(火) ひなまつり献立 ちらし寿司と菜の 花のお浸しのひ なまつりらしい料 理と好評な料理 を作ります 	
3	火	ちらしずし	とりにくのからあげ なのはなのおひたし チーズケーキのペリーソースぞえ	ジュン ユニー ス 油揚げ のり 鶏肉 かつお節 チーズ 生クリーム	米 植物油 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごぼう にんじん しいたけ 干ひょう しいたけ なばな ほうれん草 レモン ブルーベリー りんごジュース	669 17.6		
4	水	タンメン	キャラメルアーモンド	牛乳 豚肉 ひじき	中華麺 ごま油 植物油 ごま 片栗粉 アーモンド 砂糖 バター	にんにく しょうが にんじん もやし 白菜 しいたけ ねぎ にら コーン	583 20.5		
5	木	ごまごはん	カレーコロツケ ポイルやさい とうふとわかめのたまごスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	米 ごま じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 植物油 ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン えのきたけ ぼんのうねぎ	699 24.1		
6	金	ココアあげパン	とうふととりにくのトマトに ブロッコリーのソテー いちご	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐 生クリーム	パン 植物油 砂糖 バター 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム ブロッコリー コーン いちご	657 28.0		
9	月	パエリア	カラフルオムレツ にしよくポテト いろどりスープ	牛乳 いか えび ベーコン スキムミルク チーズ 卵	米 バター オリーブ油 砂糖 じゃがいも 植物油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ かぼちゃ マッシュルーム コーン	611 25.4		
10	火	わかめごはん	まつかぜやき のりあえ きゅうりとだいにんのなんばんづけ	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 大豆 みそ のり	米 ごま パン粉 ごま油 砂糖 片栗粉	にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな きゅうり だいこん	571 23.9		
11	水	いなかがはん	ぶりのしおこうじやき くきわかめとコンニャクのソテー つきみじる みかん	牛乳 ぶり わかめ 豚肉 油揚げ	米 植物油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま 白玉粉 小麦粉	しめじ にんじん たけのこ なめこ しいたけ 白菜 ねぎ こまつな みかん	662 29.1		
12	木	スパゲッティ ミートソース	こまつなとひじきのサラダ あおのりだいずポテト	牛乳 豚肉 チーズ ひじき のり 大豆	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 春雨 ごま油 小麦粉 片栗粉 植物油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり こまつな	656 26.9		
13	金	ごはん	さばのみそに にくじゃが いちご	牛乳 さば みそ 豚肉	米 砂糖 植物油 白滝 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ いんげん いちご	695 28.5		
16	月	ごはん ひじきふりかけ	ししゃものいそやき あおなごまあえ チャージャンとうふ	牛乳 ひじき かつお節 ししゃものり 生揚げ みそ 豚肉	米 植物油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	のらぼうな ほうれん草 にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん もやし	629 26.4		
17	火	アロース・デ トマース	パイティス・デ・バカリヤウ ココロサラダ フェジョアータ	牛乳 たら 豚肉 金時豆 ウィンナー ベーコン いんげん豆	米 バター じゃがいも 植物油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	トマト だいこん にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ	640 22.1		
18	水	ナン	キーマカレー ポテトのかふうサラダ きよみオレンジ	牛乳 豚肉 ひよこ豆	ナン オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト チャツネ きゅうり キャベツ セロリー 清見オレンジ	597 22.9		
19	木	なのはな ごはん	さわらのマヨネーズやき キャベツのおかかあえ かきたまじる いちご	牛乳 ちりめんじゃこ さわら かつお節 豆腐 卵	米 植物油 ごま 片栗粉 マヨネーズ	なばな たまねぎ しいたけ にんじん コーン パセリ もやし キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな いちご	650 30.1		
23	月	こだいの せきはん	いかのやくみしょうゆかけ はなやさいのガーリックあえ すましじる ジェラード	牛乳 ささげ いか かつお節 かまぼこ 豆腐 ジェラード	米 ごま 片栗粉 植物油 オリーブ油	にんにく しょうが ねぎ ブロッコリー カリフラワー えのきたけ	702 27.6		

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

3月の給食目標

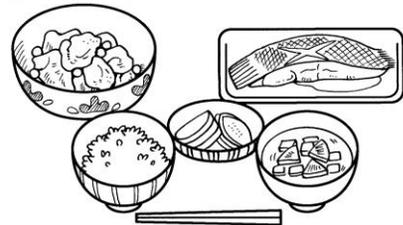
健康を考えた食生活をしよう

裏面を見て、食生活を考え、振り返りましょう。

今年度は、季節の食材を使った和食を「食育の日献立」とし、ごはん和汁物を献立に入れて、和食の配ぜんが身に付くようにしてきました。

食べ始めは「ごはんを左側、汁物を右側」に置いてあっても、食べやすいように変えてしまう児童をみかけます。基本的なことですので、家庭でも和食の時には、気にして声をかけてください。

和食の配ぜん



主食のごはんを左、汁物を右におきます。これは一汁一菜や一汁三菜など、古くから食べ継がれてきた和食の配ぜんの基本で、ごはん茶碗を左側においた方がスムーズに食事をすすめることができるからです。

