



令和6年度

3月 こんだてよていひょう

三春町立三春小学校

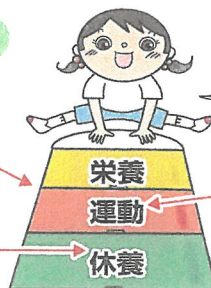
日	こんだて名	おもに ち にく ほね 血や肉、骨になるもの	おもに からだ ちようし との 体の調子を整えるもの	おもに ねつ ちから 熱や力になるもの	その他	えいようか 栄養価	い と 家 食 り 庭 品 た て	びこう 備考
3月	五目寿司 ツナとおおなのあえもの えのき茸のすまし汁 いちごのジュレ	とり肉 油揚げ 牛乳 ツナフレーク 豆腐 なた	にんじん えだまめ かんぴょう 干し椎茸 こまつな キャベツ えのきたけ ほうれんそう	ごはん さとう ごま油 いちごのジュレ	しょうゆ 酒 和だし 酢 塩	1食分- 569 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.8 g		
4火	食パン ハニーマスタードチキン パリパリサラダ にらとレタスのスープ マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 かまぼこ とりひき肉	にんにく キャベツ きゅうり レタス にんじん にら ねぎ しょうが	パン はちみつ ぎょうざの皮 油 オリーブオイル さとう マーシャルビーンズ	しょうゆ 酢 塩 白ワイン 塩 短マスタード 中華スープ 香 こしょう	1食分- 699 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 30.9 g 食塩相当量 2.7 g		
5水	ごはん ひれカツのみそソース フロックリーサラダ わかめとじゃがいものみそ汁 デコボン	牛乳 豚ひれ みそ サラダチキン カットわかめ 油揚げ にぼし	にんにく ブロッコリー キャベ ツ コーン にんじん えのきた け ねぎ デコボン	ごはん 薄力粉 パン粉 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酢 塩	1食分- 664 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g		
6木	ごはん さけのやさいチーズやき 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳 しろさけ みそ チーズ ベーコン さつまあげ 油揚げ にぼし	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ごぼう えだまめ はくさい こまつな ねぎ	ごはん さとう 糸こんにゃく ごま油 じゃがいも	しょうゆ 酒 和だし	1食分- 600 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.5 g		
7金	ごはん マーボーどんぶり 三色ナムル 水菜のスープ ヨーグルト	豆腐 ぶた肉 牛乳 とり肉 ヨーグルト	にんじん にら ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし こまつな きょうな だいこん	ごはん ごま油 かたくりこ さとう ごま はるさめ	しょうゆ 塩 粗塩 塩 塩麹 中華スープ こしょう コンソメ	1食分- 653 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3.0 g		
10月	ごはん 鶏肉の風味揚げ ポパイサラダ 豆腐スープ	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	ほうれんそう もやし コーン だいこん キャベツ チンゲン菜 ねぎ きくらげ 干し椎茸 にんにく	ごはん さとう かたくりこ 油 ごま油 ごま	しょうゆ 塩 醤油 豆腐 昆 塩 こ しょう中華 スープ	1食分- 619 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.0 g		
11火	ソフトめん スパゲティーミートソース キャベツサラダ みかんゼリー	ぶた肉 牛ひき肉 パルメザンチーズ 牛乳 スモークチキン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー マッシュルーム パセリ トマトビュレ トマト キャベツ コーン きゅうり	ソフトめん 薄力粉 さとう 油 みかんゼリー	ケチャップ ソース 塩 コンソメ 酢 赤ワイ ン こ しょう	1食分- 618 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 3.0 g		
12水	五目ごはん じゃがいものみそそばろ かき卵汁 いちご 2個	とり肉 油揚げ 牛乳 ぶた肉 みそ たまご 豆腐 かつお節	にんじん ごぼう ぶなしめじ 干し椎茸 たまねぎ えのきたけ 小松菜 いちご	ごはん あぶら さとう じゃがいも 油 かたくりこ	しょうゆ 酒 塩 酒 塩 酒 塩	1食分- 607 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.1 g		
13木	ごはん まぐろのごまみそあえ 釜たち菜のおひたし 豚汁	牛乳 まぐろ角切り みそ かつお節 豚ばら 豆腐	しょうが くさだちな もやし にんじん だいこん ごぼう こまつな	ごはん かたくりこ 油 ごま さとう ごま 板こんにゃく じゃがいも 油	しょうゆ みりん 和だし	1食分- 625 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g		
14金	ごはん ポークステーキ キャベツのホットサラダ マカロニスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ りんご レモン果汁 キャベツ にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう りんごソース	ごはん オリーブオイル マカロニ	ソース 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	1食分- 609 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.6 g		
17月	ごはん カレーライス かいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぶた肉 チーズ 牛乳 海そうミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり みかん缶 モモ缶 いちご にんにく	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	カレー粉 ケチャップ ソース 酢 しょうゆ 塩	1食分- 649 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 2.9 g		
18火	ハムチーズ トースト レモンドレッシングサラダ ミネストローネ お祝いイチゴゼリー	ハム チーズ 牛乳 カットわかめ おきえび かまぼこ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ レモン果汁 だいこん セロリー トマト にんにく	パン 油 じゃがいも マカロニ オリーブオイル お祝いイチゴゼリー	酢 しょう ゆ 塩 コ ンソメ ケチャップ こしょう	1食分- 640 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.9 g		
19水								
20木	春分の日							
21金	修・卒業式							

※ 材料の都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

健康な体づくりにはこの3つが欠かせません!

食べたものが自分の元気な体をつくり、いきいき活動する力のもとになります。野菜や魚など食べられるものの幅を給食でどんどん広げて、まんべんなく栄養をとりましょう!

夜ふかしせずに、ぐっすり眠ることができると、体がリフレッシュされます。朝ごはんがおいしく食べられ、元気に運動もできます。



健康に過ごすための三段とびだよ!

日中、体をよく動かすと、ごはんをさらにおいしく食べられ、夜もぐっすり眠れます。