令和3年度

4月のこんだてよていひょう

三春町立三春小学校

日	曜日	こんだてめい		おもにちやにくやほねになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにねつやちからになるもの	その他	家でとりたい食品	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
6	火	にゅうがくしき・しぎょうしき							
7	水	わかめごはん	とうふハンバーグ こうはくサラダ すましじる	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ なると　とうふ かつおぶし　みそ	コーン　にんじん だいこん　こまつな ほうれんそう　ねぎ	ごはん さとう　あぶら かたくりこ	す　しお ケチャップ ソース　だしのもと しょうゆ	魚類	590 kcal 21.3 g 18.7 g 3.7 g
8	木	ごはん	しおさば うのはないり キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さば　とりにく　みそ さつまあげ　おから あぶらあげ	にんじん　ごぼう はくさい　しいたけ　ねぎ キャベツ　こまつな	ごはん さとう　あぶら じゃがいも	にぼし みりん しょうゆ	海そう類	617 kcal 28.3 g 19.9 g 2.5 g
9	金	ごはん	とりにくのてりやき キャベツのソテー じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく　ウィンナー とうふ　みそ	キャベツ　にんじん しめじ　だいこん あおな	ごはん オリーブオイル あぶら　さとう じゃがいも	しょうゆ さけ　にぼし コンソメ しお　こしょう	乳製品	593 kcal 24.2 g 20.3 g 2.5 g
12	月	ツナごはん	マカロニサラダ だいこんとあぶらあげのみそしる いちご	ぎゅうにゅう ツナ　あぶらあげ みそ　ハム チーズ	にんじん　キャベツ　コーン きゅうり　しょうが こまつな　だいこん はくさい　いちご	ごはん マカロニ　マヨネーズ さとう	しょうゆ みりん　しお す　こしょう にぼし	豆類	629 kcal 23.2 g 25.8 g 2.7 g
13	火	ソフトメン	はるまき すきこぶのこうみあえ にくみそじる	ぎゅうにゅう みそ　あぶらあげ ぶたにく　なると はるまき　こんぶ	たまねぎ　にんじん だいこん　にら　ねぎ キャベツ　しょうが にんにく	メン さとう ごまあぶら	みりん　さけ しょうゆ　す ごまラー油 中華コンソメ	豆類	729 kcal 26.3 g 27.7 g 3.7 g
14	水	ごはん	かじきのねぎみそやき ゴボウサラダ ふのみそしる	ぎゅうにゅう マグロ　みそ とうふ	ごぼう　にんじん キャベツ　だいこん くきだちな　しょうが ねぎ　コーン	ごはん マヨネーズ　ふ さとう　ごま	にぼし す　こしょう しょうゆ　さけ みりん　しお	小魚	594 kcal 23.6 g 19.5 g 2.0 g
15	木	ごはん	そぼろどんのぐ くきだちなのごまあえ もやしスープ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく しみどうふ	たまねぎ　にんじん　にら きくらげ　もやし　しょうが くきだちな　キャベツ しいたけ	ごはん ごま　かたくりこ さとう　あぶら ゼリー	しお しょうゆ みりん　さけ 中華コンソメ	乳製品	592 kcal 24.1 g 18.1 g 2.2 g
16	金	ごはん	ミートローフ きりぼしだいこんのふくめに こまつなととうふのみそしる	ぎゅうにゅう　みそ とりにく　さつまああげ ぶたにく　しみどうふ あぶらあげ　とうふ	たまねぎ　こまつな キャベツ　にんじん ねぎ　にんにく　だいこん いんげん　いとこん	ごはん パンこ　さとう	しお　にぼし しょうゆ　ソース ケチャップ　さけ みりん　ワイン	くだもの	607 kcal 27.0 g 18.2 g 2.9 g
19	月	たけのこ ごはん	なまあげのにくみそに とんじる ミカンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ ぶたにく　なまあげ みそ　とうふ	たけのこ　にんじん しいたけ　キャベツ ごぼう　ピーマン こんにゃく　たまねぎ	ごはん さとう　じゃがいも あぶら ゼリー	しょうゆ みりん　さけ だしのもと	たまご	640 kcal 26.2 g 19.5 g 2.2 g
20	火	食パン	てづくりいちごジャム やさいのカレーソテー にくだんごスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト ミートボール	キャベツ　コーン　たけのこ にんにく　にんじん　きくらげ もやし　しいたけ　ねぎ いちご　レモンかじゅう	パン さとう ごまあぶら オリーブオイル	しょうゆ コンソメ しお　カレーこ 中華コンソメ	魚類	636 kcal 23.7 g 1.6 g 3.2 g
21	水	おべんとうのひ							
22	木	ごはん	しろみざかなからあげきのこあんかけ だいずのいそに わかめとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう　だいず しらみざかな　ひじき みそ　ぶたにく　わかめ あぶらあげ　しみどうふ	たまねぎ　しめじ　えのき にんじん　はくさい ごぼう　こまつな しいたけ　きくらげ	ごはん さとう　じゃがいも かたくりこ　あぶら	にぼし　さけ しょうゆ しお　こしょう	乳製品	615 kcal 27.5 g 18.1 g 2.6 g
23	金	ごはん	ギョウザ はるさめのごもくいため チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく ぎょうざ	キャベツ　もやし　きくらげ にんじん　ピーマン　にんにく たけのこ　えのき　だいこん チンゲンサイ　しいたけ	ごはん あぶら　さとう はるさめ　かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ　しお みりん　こしょう かきあぶら 中華コンソメ	海そう類	592 kcal 22.7 g 16.8 g 2.2 g
26	月	ごはん	とりにくのからあげ れんこんのきんぴら しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく みそ　さつまあげ しみどうふ	れんこん　しいたけ だいこん　にんじん いとこん　ねぎ　しょうが えのき　キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら　さとう ごま　かたくりこ	にぼし しょうゆ みりん　さけ	小魚	614 kcal 28.9 g 19.1 g 2.6 g
27	火	中華めん	しょうゆスープ えだまめサラダ さうまいものむしパン	ぎゅうにゅう やきぶた　なると ハム	にんじん　もやし　ねぎ ほうれんそう　メンマ えだまめ　キャベツ	メン さつまいも さとう　こむぎこ マヨネーズ	がらスープ しょうゆ　す 中華コンソメ こしょう　しお	魚類	693 kcal 26.8 g 20.0 g 4.0 g
28	水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのおかかまよあえ わかたけじる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし　とりにく わかめ　とうふ	しょうが　だいこん ブロッコリー　しいたけ にんじん　キャベツ さやえんどう　たけのこ	ごはん さとう マヨネーズ	しょうゆ にぼし さけ　みりん す　しお	くだもの	613 kcal 25.5 g 23.5 g 2.1 g
30	金	ごはん	ポークカレー チーズサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう チーズ　ぶたにく ハム	たまねぎ　にんじん　もやし にんにく　しょうが レモンかじゅう　キャベツ グリンピース　オレンジ	ごはん じゃがいも さとう　あぶら	す　しお ソース　チャツネ ケチャップ カレールー	豆類	619 kcal 20.8 g 18.2 g 2.3 g

※材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょうください。