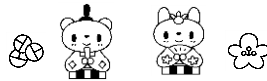


3月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場(小学校)

日	こんだてめい	おもにちやく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	その他 (ちようみりよう)	えいようか				備考欄	
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
2 (月)	ちらしずし ぎゅうにゅう さかなのてりやき とさづけ すましじる	ぎゅうにゅう・さかな(さわら) きんしたまご・のり・わかめ かまぼこ・かつおぶし	かんびよう・ほししいたけ・にんじん きぬさや・なのはな・キャベツ・ねぎ ぶなしめじ・ほうれんそう	ごはん・さとう ごま・かたくりこ	しょうゆ・酒 かつおぶし・みりん 粉末すし酢	586	27.4	15.0	3.0		
3 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ハッシュドポテト ひじきサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう・ひじき あさり・ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ ほうれんそう・コーン	コッペパン・じゃがいも・あぶら ハッシュドポテト・ごまあぶら さとう・こむぎこ・バター	塩・こしょう コンソメ・酢 しょうゆ・酒	642	22.0	20.6	2.6		
4 (水)	●● おべんとうの日 ●● ~ぎゅうにゅうもありません のみものももってきましょう~										
5 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう・さけのピザソースやき カリフラワーサラダ もずくスープ りんごジャム	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) ソフトサラミ・とうふ もずく・とりにく・チーズ	ピーマン・たまねぎ・ねぎ カリフラワー・ブロッコリー こまつな・えのきたけ・にんじん	コッペパン・りんごジャム あぶら・さとう	塩・こしょう・酢 ピザソース・しょうゆ 粉末がらスープ	629	30.6	19.8	3.2		
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう あげしゅうまい しらすいりおひたし いりとうふ	ぎゅうにゅう・しゅうまい しらすぼし・とうふ たまご・とりひきにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほうれんそう・もやし・キャベツ	ごはん・さとう・ごま あぶら	しょうゆ 酒・塩	667	27.2	24.0	1.8		
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しょうがやきどんのぐ ごまみそあえ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく みそ	たまねぎ・さやいんげん しゅんぎく・キャベツ だいこん・ねぎ・にんじん	ごはん・あぶら ごま・さとう・ふ	酒・みりん しょうゆ かつおぶし	596	26.1	16.9	1.8		
10 (火)	しょくパン ぎゅうにゅう やきざかな きざみこんぶのもの みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) こんぶ・ぶたにく・あぶらあげ さつまあげ・みそ	にんじん・ごぼう はくさい・ねぎ	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう いとこんにやく	酒・みりん しょうゆ・だしの素 かつおぶし	573	28.7	15.2	3.7		
11 (水)	ソフトめん ぎゅうにゅう かきあげ かぶのゆかりあえ おかめうどんのしる	ぎゅうにゅう・かきあげ わかめ・かまぼこ とりにく・あぶらあげ	キャベツ・かぶ・にんじん ほうれんそう・ねぎ	ソフトめん・あぶら	酒・塩 しょうゆ・ゆかり かつおぶし	605	22.5	20.9	5.2		
12 (木)	バターロール ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ フレンチサラダ(つけあわせやさい) クリームコーンのスープ(デザート)	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく たまご・とりにく	たまねぎ・あかピーマン・パセリ キャベツ・にんじん・コーン グリーンピース(ブロッコリー)	バターロール・バター・パンこ あぶら・さとう (じゃがいも・ケーキ)	塩・こしょう スープストック 酢	732	30.5	25.1	3.7	()内は6年生の テーパーマネー給食メニュー ※卒業祝いメニュー	
13 (金)	ツナごはん ぎゅうにゅう とうふのそぼろあんづつみ うめドレッシングサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・とうふのそぼろあんづつみ とりにく・かつおぶし とうふ・みそ・ツナ	にんじん・ブロッコリー キャベツ・コーン・だいこん こまつな	ごはん・あぶら・さとう さといも	しょうゆ・酢・塩 ねりうめ・みりん	692	31.4	21.9	3.5		
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく ミックスかいそう	たまねぎ・にんじん・キャベツ グリーンピース あかピーマン・くだもの	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう ごまあぶら	カレールー・トマトケチャップ しょうゆ・ソース 酢	617	19.9	17.5	2.4	給食コンクール 入賞作品より	
17 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものミートグラタン あおなのソテー もやしスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく チーズ・ベーコン とりにく	たまねぎ・パセリ・ほうれんそう しいたけ・もやし・ほししいたけ にら・にんじん	コッペパン・じゃがいも あぶら・バター	しょうゆ・塩・こしょう トマトケチャップ・ソース 粉末がらスープ	634	28.8	18.4	3.4		
18 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう にくだんごもちごめむし 拌三絲(ばんさんすー) みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく にくだんごもちごめむし きんしたまご・ハム・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・にら しょうが・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・あぶら ごま・ごまあぶら	酢・塩・こしょう しょうゆ・コチュジャン 冷凍豚骨	614	26.4	16.1	2.5		
19 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう とりのわふうマリネ はくさいとコーンのスープ デザート	ぎゅうにゅう・とりにく ベーコン	しょうが・にんじん・ピーマン たまねぎ・はくさい・ねぎ ほうれんそう・コーン	しょくパン・かたくりこ あぶら・さとう みかんゼリー	塩・こしょう スープストック レモン果汁・しょうゆ	635	25.3	22.5	2.5	パースデー きゅうしょく	
20 (金)	きりこごはん ぎゅうにゅう のりあえ おかずセレクト(いかのてりやき) (とりのてりやき) なのはなのみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく・のり こんぶ・いか・みそ なまあげ	ぶなしめじ・たけのこ にんじん・しょうが・ほうれんそう もやし・かぶ・なのはな	ごはん あぶら・さとう	しょうゆ・みりん・酒 かつおぶし	576	29.2	14.3	3.4	ミニセレクト きゅうしょく	
23 (月)	◆◆ そつぎょうしき ・ しゅうりょうしき ◆◆										
						学校給食摂取基準	660	13~28	18~22	3未満	

* 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、ごりょうしょう下さい。

生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べすぎない
- ② 朝ごはんを毎日しっかり食べる
- ③ 栄養バランスのよい食事をとる
- ④ 糖分、脂質、塩分をとりすぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う

強力パワーの ノロウイルスに注意

冬場に多い食中毒はノロウイルスです。人から人へ感染したり、ノロウイルスに汚染された食品や水から感染したりします。感染力が非常に強いので、気づかないうちに感染してしまうこともあります。予防のためには、トイレの後や調理する前などに石けんでしっかり手洗いをすることを、家族みんなで徹底することが大切です。

しっかり朝ごはんのために…

あと10分早く起きてみよう!

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分、されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。