

3月のこんだて

こんげつのめあて

◎1ねんかんをふりかえろう
◎たのしくきゅうしょくをたべよう。

東峰村立
東峰小学校

ひづけ	ぎょうじ	牛乳	主食	副食（おかず）	きいろのなかま		あかのなかま		みどりのなかま		エネルギー
					エネルギーをつくる		からだをつくる		からだをけんこうにする		たんぱく質
					炭水化物	脂質	たんぱく質	カルシウム	ビタミン		脂質%
1 (月)			しろごはん 	にくうどん ごぼうかきあげ じゃこあえ	こめ さとう こむぎこ うどん	あぶら	ぎゅうにく あぶらあげ	牛乳 しらすほし	にんじん ねぎ しゅんぎく こまつな	ごぼう たまねぎ ほししいたけ キャベツ	691 13.1% 30.1%
2 (火)			ちらしずし 	ホキのてりやき しおこんぶあえ すましじる ひなあられ	こめ ひなあられ さとう はるさめ	あぶら ごま	さかな（ホキ） たまご とりにく とうふ	牛乳 わかめ しらすほし のり こんぶ	にんじん ねぎ きぬさや なばな	ほししいたけ エノキ ごぼう たまねぎ きゅうり キャベツ	605 17.9% 21.4%
3 (水)	ぎょうじしょく 【ひなまつり】		メロンパン 	スパゲティクリームソース ツナサラダ でこぼん	パン ペンネ こむぎこ	あぶら バター	たまご とりにく ツナ	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん チンゲンサイ	エリンギ しめじ たまねぎ コーン レモン キャベツ きゅうり でこぼん	686 14.6% 34.0%
4 (木)			むぎごはん 	みそじゃが すのもの なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく あつあげ あかだしみそ みそ なっとう	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ しょうが かぼす きゅうり だいこん コーン	679 15.5% 23.9%
5 (金)			むぎごはん 	とりにくとまめのてりに ごまあえ とうふのみそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん マーマレード	あぶら ごま ねりごま	とりにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん なばな ねぎ	しょうが えだまめ もやし たまねぎ エノキ	724 15.7% 31.0%
8 (月)	かみかみデー 		むぎごはん 	ドライカレー だいずのかみかみサラダ	こめ カレールー じゃがいも さつまいも	あぶら アーモンド エッグケア マヨネーズ	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ハム だいず	牛乳 しらすほし	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが だいこん えだまめ コーン	704 13.6% 31.2%
9 (火)	9ねんせい リクエストきゅうしょく		しろごはん 	とりにくのからあげ げんきサラダ たまごスープ いちご	こめ さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく たまご ハム ベーコン かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん	にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン たまねぎ いちご	751 15.0% 35.0%
10 (水)			やまがたしょくパン ベビーチーズ	ハンバーグ オニオンソース グリーンサラダ カレースープ	パン さとう じゃがいも カレールー	あぶら	とりにく ミックスビーンズ とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ レモン キャベツ きゅうり	709 19.7% 41.0%
11 (木)			しろごはん 	ちくぜんに アーモンドあえ いちごヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	とりにく あつあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	ごぼう れんこん キャベツ こんにゃく たけのこ もやし ほししいたけ えだまめ	711 15.6% 24.2%
12 (金)	9ねんせい おいわいきゅうしょく		なのはなごはん 	サーモンフライ レモンあえ しらたまじる こめこのメープルマフィン	こめ マフィン パンこ しらたまもち	あぶら	さかな（さけ） かつおぶし たまご	牛乳	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう レモン だいこんは	636 15.8% 25.7%
15 (月)			むぎごはん 	やきにくふういため はるまき ちゅうかたまごスープ	こめ むぎ こむぎこ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ りんごぶし コーン にんにく しょうが エノキ キャベツ ほししいたけ	741 12.7% 33.1%
16 (火)			しろごはん 	さばのカレーに きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	こめ さとう じゃがいも	あぶら	さかな（さば） あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく	661 15.8% 26.5%
17 (水)	しょくいくのひ （とうほうこんだて）		キャロットパン 	まめのビーフシチュー ハムサラダ	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにく ハム だいず ひよこまめ	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり レモン	690 13.1% 44.5%
18 (木)	6ねんせい おいわいきゅうしょく		せきはん 	ローストンカツ のりあえ けんちんじる こめこのりんごタルト	こめ もちこめ あずき パンこ でんぷん じゃがいも こめこタルト	あぶら	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし ごぼう こんにゃく ほししいたけ	614 15.3% 30.4%
22 (月)			コーンライス 	じゃがいものミートソースに やさいスープ ムース	こめ じゃがいも ムース	あぶら バター	ぎゅうにく ぶたにく レンズまめ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ コーン エリンギ えだまめ キャベツ セロリ	678 11.9% 32.1%
23 (火)			むぎごはん 	さわらのごまみそがらめ なばなのおひたし かきたまじる	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	さかな（さわら） たまご みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん なばな ほうれんそう	キャベツ ゆず エノキ コーン たまねぎ	621 15.8% 28.9%
24 (水)	しゅういようしき		しろごはん 	マーボーどうふ バンサンスー いちご	こめ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまご あかだしみそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ きゅうり しょうが にんにく いちご	677 15.8% 29.0%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。♪じもとのだべもの〜こめ、こまつな、チンゲンサイ、ほししいたけ、ほうれんそう〜

1ねんかんのきゅうしょくをふりかえろう

1ねんかん、きゅうしょくじかんはどうでしたか？ふりかえって、まなんだことをかいてみましょう。



わたしは、きゅうしょくで
がまなべた！