

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 こめごタルト | 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！