



3月 こんだてひょう



深谷市立大寄小学校

平成30年3月

ひにち	こんだて	牛乳	食品の体の中での働き			栄養価 熱量kcal 蛋白質g
			血や肉を作るもの (赤)	熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	
1 (木)	カレーうどん 大豆入り松葉芋 海草サラダ		牛乳 豚肉 なんと大豆 海草ミックス ちりめんじゃこ かまぼこ	うどん 油 砂糖 片栗粉 サツマイモ 水あめ 黒ごま	にんじん 玉葱 ネギ 小松菜 キュウリ 大根 レモン キャベツ	658 22.2
2 (金)	春のちらし寿司 コロッケ 茹でキャベツ アサリのみそ汁 ひなあられ		牛乳 鶏肉 油揚げ エビ 卵 のり あさり 豆腐	酢飯 油 砂糖 ひなあられ コロッケ	ゴボウ タケノコ 椎茸 にんじん さやえんどう キャベツ ネギ 小松菜 レンコン	677 25.4
5 (月)	ごはん 豚肉の香味揚げ 春キャベツのサラダ 野菜輪		牛乳 豚肉 かまぼこ 生揚げ 味噌	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ コンニャク	生姜 キャベツ キュウリ サヤインゲン 人参 ネギ レモン 大根 小松菜	664 25.8
6 (火)	パンパン 焼きウインナー トマトクリームジェノバ風 セサミサラダ		牛乳 ウインナー ベーコン 鶏肉 チーズ クリーム	パンパン 油 スパゲティ ごま 砂糖	唐辛子 ニンニク 玉葱 にんじん マッシュルーム 赤ピーマン 青ピーマン トマト バジル フロccoliリー キャベツ キュウリ レモン	667 25.6
7 (水)	ごはん 鯖のねぎ味噌焼き 切り干し大根の炒り煮 吉野汁 オレンジ		牛乳 鯖 味噌 アサリ 竹輪 油揚げ 豆腐 かまぼこ	ごはん 砂糖 油 片栗粉	生姜 ネギ 切り干し大根 人参 サヤインゲン 大根 ゴボウ 小松菜 オレンジ	610 24.6
8 (木)	ごまみそラーメン 春巻き ほうれん草とひじきのサラダ		牛乳 豚肉 味噌 春巻き 鶏肉 ひじき ツナ	中華麺 油 ごま 砂糖	にんじん 生姜 ニンニク 玉葱 もやし キクラゲ しなちく ネギ ニラ とうもろこし ほうれん草	638 23.1
9 (金)	ごはん ワカサギフリッター ジャガイモのそぼろ煮 中華サラダ		牛乳 ワカサギ 鶏肉	ごはん 油 砂糖 コンニャク ジャガイモ 春雨	玉葱 人参 サヤインゲン とうもろこし キュウリ きゃべつ	651 20.6
12 (月)	ごはん 油淋鶏 華風スープ 小松菜とジャコの炒り煮		牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 ちりめんじゃこ	ごはん 片栗粉 油 砂糖	ネギ ニンニク 生姜 玉葱 人参 ほうれん草 キクラゲ キャベツ 小松菜 とうもろこし	602 26.2
13 (火)	きなこ揚げパン キムチ鍋スープ フロッコリーサラダ		牛乳 きな粉 鶏肉 味噌 ハム	米粉パン 油 砂糖 薄力粉 片栗粉 白滝 ごま	白菜 キムチ ネギ 生姜 大根 人参 しめじ フロccoliリー キュウリ	659 28.5
14 (水)	中華風炊き込みごはん アジフリッター サンラータンスープ		牛乳 豚肉 油揚げ アジフリッター 鶏肉 豆腐 卵	茶飯 油 砂糖 柑橘風ドレッシング 片栗粉	生姜 タケノコ にんじん 椎茸 小松菜 キクラゲ エノキ フロccoliリー ネギ 青梗菜	601 25.3
15 (木)	玉子とじうどん ヨーグルトベリーパンケーキ 春野菜のソテー		牛乳 鶏肉 なんと卵 ヨーグルト チーズ ハム	うどん バター ホワイトチョコレート ホットケーキミックス	人参 玉葱 キクラゲ 小松菜 ネギ キャベツ サヤインゲン にんにく とうもろこし	669 26.6
16 (金)	カレーライス 大豆とごぼうのかりかり揚げ ハムと大根のサラダ		牛乳 豚肉 大豆 ハム チーズ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ	ニンニク 生姜 人参 玉葱 ゴボウ 大根 キュウリ キャベツ レモン	657 23.4
19 (月)	赤飯(せきはん) 鮭の明太マヨネーズ焼き すまし汁 おひたし		牛乳 鮭 のり 豚肉 からしめんたいこ 豆腐	赤飯 里芋 油 ノンエッグマヨネーズ コンニャク 片栗粉 ゼリー	大根 ゴボウ 人参 玉葱 ネギ 椎茸 ほうれん草 キャベツ	614 27.7
給食回数		13回 (麺3回 パン2回 ご飯8回) *行事や材料の購入等により献立を変更する場合があります。		平均栄養量 熱量 (kcal)		643
				たんぱく質 (g)		25.0

今年の食生活を振り返ろう!



- 好き嫌いせず食べられた
- バランスを考えて食べられた
- 朝・昼・晩 規則正しく食べられた
- お菓子やジュースをがまんできた
- 料理を作ってくれる人や食べ物に感謝の気持ちをもっておいしく食べられた

☑ チェックしてみよう!
5個...すごい! これからも続けよう!
2~4個...もう少し! その調子☆
1~0個...簡単そうな物から1つ
挑戦してみよう!

3月3日 ひなまつり

ひな祭りは、3月の季節の花が桃の花なので、桃の節句とも呼ばれます。ひしもち、ひなあられ ちらし寿司、白酒などをお供えて、女の子の健やかな成長と幸せを願います。
ひなあられのピンク・緑・黄・白は、四季を表現して、餅米で作られ栄養があることからひな祭りに女の子の四季(1年)の健康を願って食べられるようになったそうです。



