

3月 きゅうしょくこんだてひょう

日 に ち	よ う び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとほたらき						栄養価(えいようか)					
			主 食	主 菜・ 副 菜	デ ザ ー ト	ち に く ・ ほ ね を つ く る		お も か ら だ ち や う し ど の 主 に 体 の 調 子 を 整 え る		ね つ ち か ら 熱 ・ 力 の も と に な る		エ ネ ル ギ ー	た ん ば く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たん ぱ く 質	む き し つ 無 機 質	ビ タ ミ ン		炭 水 化 物	し つ 脂 質						
								い ろ 色 の こ い 野 菜	そ の 他 の 野 菜 菓 物								
kcal	g	g	mg	mg	g												
1	月	○	ビーフ カレーライス	和風サラダ	しらぬい	ぎゅうにく かにかま	ぎゅうにゆう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし キャベツ しらぬい りんご	こめ むぎ こむぎ こ じゃがいも	あぶら バター ごま	667	22.4	22.5	312	1.6	2.0
2	火	○	あびこ産野菜の日 ごはん	のりの佃煮 じゃがいもの南蛮煮 大根のみそ汁 小魚ナッツ	りんご	ぶたにく あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゆう かえりにほし のり	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう ほしいたけ だいこん えのき りんご ねぎ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく	あぶら カシューナツ ツ	646	24.5	16.9	444	4.8	2.1
3	水	○	あびこ産野菜の日 ちらし寿司	揚げ出し豆腐 手まりふのすまし汁	桜もち	あぶらあげ とうふ ふ とりにく たまご	ぎゅうにゆう のり	にんじん いんげん ほうれんそう ばんのうねぎ	ほしいたけ ごぼう たけのこ なめこ だいこん えのき れんこん ねぎ かんぴょう	こめ さとう さくらもち さといも	あぶら ごま	659	23.8	18.6	387	4.4	2.2
4	木	○	胚芽ロール	鶏のからあげ もやしのカレーサラダ 野菜スープ	オレンジ	とりにく ぶたにく ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	しょうが もやし きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ	パン じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	611	32.8	18.8	307	2.6	2.8
5	金	○	ごはん	さばの香り焼き 切り干し大根の煮つけ 豚汁	ひとつち ぶどうゼリー	さば さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう ほしいたけ だいこん ねぎ きりほしだいこん	こめ ゼリー むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	634	28.0	18.7	344	4.8	2.0
8	月	○	ひじきごはん	ちくさ焼き じゃがいものみそ汁	きな粉ナッツ	とりにく たまご きなこ あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき わかめ	にんじん いんげん こまつな ばんのうねぎ	たまねぎ ねぎ たけのこ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら カシューナツ ツ	630	25.2	22.4	353	4.0	2.5
9	火	○	あびこ産野菜の日 ピビンバ	トック 小魚ナッツ	いちご	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゆう かえりにほし	にんじん こまつな チンゲンサイ	ぜんまい しょうが だいず もやし にんにく だいこん ほしいたけ いちご ねぎ	こめ むぎ さとう トック でんぶん	アーモンド あぶら ごま ごまあぶら	616	25.3	18.1	411	2.5	1.8
10	水	○	ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 揚げごぼうサラダ	せとか	ぶたにく ぎゅうにく ベーコン だいず ウインナー	ぎゅうにゆう こなチーズ	にんじん みずな	たまねぎ ごぼう きゅうり キャベツ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう こむぎ	バター あぶら ごま	619	21.9	21.2	324	2.4	1.6
11	木	○	ごはん	鱈のゆかりパン粉焼き じゃがいものきんぴら けんちん汁	はるみ	たら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう こなチーズ	にんじん いんげん こまつな ばんのうねぎ	ごぼう ねぎ だいこん はるみ	こめ むぎ さとう パン こんにやく じゃがいも さといも	あぶら マヨネーズ ごま ごまあぶら	647	28.2	18.6	329	1.9	2.4
12	金	○	焼き肉 チャーハン	豆腐とキャベツのスープ	スイート ポテト春巻き	ぶたにく とりにく たまご なると かまぼこ とうふ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが にんにく えのき キャベツ	こめ むぎ さつまいも さとう はるまき かわ	あぶら ごま ごまあぶら バター	671	22.8	20.6	335	2.1	2.2
15	月	○	ごはん	ししゃものカリカリフライ 海藻サラダ お講汁	きんぎょ 清見オレンジ	とうふ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゆう ししゃも かいそうミッ クス	にんじん こまつな	キャベツ もやし きゅうり しめじ だいこん ねぎ オレンジ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	647	26.0	20.2	465	3.1	2.3
16	火	○	きな粉揚げパン	手作りワントンスープ ツナと大豆のサラダ	はるか	ぶたにく ツナ だいず なると きなこ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこ はくさい しょうが きゅうり キャベツ はるか ほしいたけ	パン さとう わんたんの かわ	あぶら ごまあぶら	624	27.0	23.1	360	2.2	2.7
17	水	○	赤飯	姫ダイの香味ソースかけ コーン入りおひたし 紅白はんぺんのすまし汁	アイス クリーム	あずき ひめだい はんぺん	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな ほうれんそう	ねぎ しょうが にんにく もやし だいこん コーン たけのこ	もち ごめ さとう	あぶら	738	29.5	28.3	411	2.2	2.1

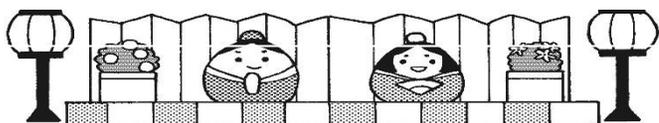
* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均	647	26.0 16%	20.6 29%	368	3.0	2.2
文部科学省基準 (中学年)	650	エネルギー の 13~20%	エネルギー の 20~30%	350	3.0	2.0

3月3日は ひなまつり

3月3日は「桃の節句」です。女の子の健康と幸せを願う人されています。もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい(人の形に切った紙に災いや厄を移し、身代わりとして川に流す)が結びついた行事です。

ひな祭りには、ちらし寿司やはまぐりの潮汁、ひなあられ、ひし餅、桜もちなどたくさんの行事食があります。並木小の給食では、女の子だけでなく、なみきっこみんなの健康と幸せを願って、ちらし寿司と桜もちを出します。



©少年写真新聞社2020

6年生のみなさん

ご卒業

おめでとうございませう

春は旅立ちの季節です。6年生はもうすぐ卒業を迎えます。慣れ親しんだ学校や先生、友達と別れるのは寂しいですが、新しい出会いも待っています。卒業後も栄養バランスのよい食事を心がけ、新しい生活を元気にスタートさせて下さい!