

3がっ こんだてひょう (3月5日修正版)



予定回数 10回

静岡市立清水高部東小学校

日・曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			調味料など	たん白質 kcal たん脂肪 g 総カロリー kcal 塩分量 g	一口メモ
		あか からだをつくる	みどり からだのちようしをとのえる	きいろ ねつやからの もどになる			
3月	ごもくずし	あぶらあげ たまご のり	たけのこ にんじん しいたけ	こめ さとう	酒 酢 塩 醤油 みりん	569 18.5 379 2.0	【ひな祭りについて知ろう】 3月3日はひな祭りです。「桃の節句」ともよばれ、女の子の成長をお祝します。ひな人形と一緒にひなあられや、ひしもちをかざります。
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	けんちんじる	とうふ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	さといも あぶら	醤油 塩 酒		
	さんしょくひなゼリー	とうにゆう	もも りんご	さとう			
4火	マーガリンパン			マーガリンパン		682 23.8 363 2.4	※表記されている栄養価は、小学校3・4年生の数値です。 ※めん類の製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。 ※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレノジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。 ※魚には小骨が残っている場合があるため、注意して食べましょう。 ※食材等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※イラスト：少年写真新聞社、いらすとや
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	あぶら さとう でんぶ	香辛料 塩 ケチャップ ソース 赤ワイン テミグラスソース		
	ポテトサラダ		とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう	酢 塩 こしょう マヨネーズ		
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ		スープの素 塩 こしょう 醤油		
5水	むぎごはん			こめ むぎ		617 24.7 346 1.9	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ	しいたけ にんじん しょうが にんにく たら ねぎ	あぶら さとう でんぶ	トウバンジャン 醤油 みりん 中華スープの素 オイスターソース		
	パンサンスー		にんじん きゅうり キャベツ	はるさめ あぶら さとう ごま	醤油 酢		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		ごま さとう	塩		
6木	むぎごはん			こめ むぎ		594 30.0 330 2.4	
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	だいずコロッケ	だいず	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう はんこ こめ こむぎこ	塩 醤油 香辛料		
	ごまあえ		こまつな もやし	さとう ごま	醤油		
	みそけんちんじる	とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん ねぎ	じゃがいも あぶら			
7金	メンチカツバーガー	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	まるがたハン あぶら はんこ でんぶ さとう	ソース 醤油 塩 香辛料	617 21.0 315 2.6	【地産地消】 小松菜は、清水区庵原地区でとれたものです。新鮮なので、栄養価が高く、噛むとシャキシャキとした食感があります。
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう 醤油		
10月	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま		610 24.1 393 2.6	【ふるさと給食の日】 ふるさと給食の日は、静岡でとれた食べ物を給食に出す日です。今日は静岡県でつくられた玉子焼きを使っています。
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぶ	酢 みりん 醤油		
	ごもくまめ	だいず こんぶ	ごぼう れんこん にんじん こんにやく いんげん	さとう	醤油		
11火	こまつなみそしる	とうふ みそ	こまつな えのきだけ			623 23.6 325 2.8	【成長期に必要な牛乳】 牛乳は成長と健康のために必要な栄養がバランスよく含まれています。給食だけでなく、家で牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。
	ロールパン			ロールパン			
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	ポイルウインナー	ウインナー		さとう	ケチャップ ソース		
	ポイルキャベツ		キャベツ				
	コーンシチュー	とりにく とうにゆう ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし ハセリ	じゃがいも あぶら	とりがらスープ スープの素 塩 こしょう 料理油		
いちごゼリー(追加)		いちご	さとう				
12水	むぎごはん			こめ むぎ		619 23.3 399 1.6	【お酢の力】 お酢は世界で最も古い調味料と言われています。日本では寿司や酢の物などの料理に使われていますね。お酢を毎日続けて食べるようにすると、おなかの脂肪を減らす効果があります。
	ふりかけ	かつおぶし のり あおのり	ちゃ かぼちゃ	ごま さとう こむぎこ	醤油 塩		
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら	醤油 みりん		
	だいこんときゅうりのあまずあえ		だいこん きゅうり	さとう	酢 塩		
13木	こくとうパン			こくとうパン		620 26.2 302 2.4	【6年生のみなさんへ】 卒業まであと数日となりましたね。中学生の時期は、一生の中で最も栄養が必要となります。食べることが大切にして、大人になっても健康でいられるように、丈夫な体をつくりましょう。
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	とりにくのレモンふうみやき	とりにく	レモン	でんぶ こむぎこ	塩 こしょう 醤油		
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ とうもろこし		クリームコールドレッシング		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ハセリ	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう 醤油		
グレープゼリー(追加)		ぶどう	さとう				
14金	かつカレーライス	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	こめ むぎ あぶら じゃがいも はんこ でんぶ	オールスパイス アップルピューレ カレーウ スープの素 ソース チョップ 醤油 トマトピューレ	746 27.7 325 2.2	【今年度最後の給食】 6年生は残りわずかな小学校生活を目標一杯楽しんでください。1～5年生は春休み中も規則正しい生活をし、4月にまた元気な姿を見せてください。
	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう					
	こまつなとコーンのソテー		こまつな キャベツ えのきだけ	あぶら	スープの素 塩 こしょう		
	おいわいいちごゼリー	とうにゆう	いちご	さとう			