

3がつ こんだてひょう



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	エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg 塩分 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とのえる	きいろ ねつやちからの もとなる			
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いします。ひな人形と一緒にひなあられや、ひしもちをかざります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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	とうにゅう	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、オレンジ、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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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 でんぷん	香辛料 塩 ケチャップ ソース 赤ワイン デミグラスソース		
	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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マーボーどうふ	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 でんぷん	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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいたコロッケ	だいた	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パンこ 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	まるがたパン あぶら パンこ でんぷん 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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら でんぷん	酢 みりん 醤油		
	ごもくまめ	だいた 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		
	こまつなのみそしる	とうふ みそ	こまつな えのきだけ				
11火	ロールパン			ロールパン		594 54.0 313 2.7	【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、家でも牛乳や乳製品をとる習慣をつけましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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 とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	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 ホウトク		
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。日本では寿司やお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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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ぜあえ		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		590 26.1 300 2.3	【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。食べることを大切に、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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのレモンふうみやき	とりにく	レモン	でんぷん 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・コントレッシング		
	ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	スープの素 塩 こしょう 醤油		
14金	かつカレーライス	ぶたにく だいた	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 パンこ でんぷん	オールスパイス アップルビューレー カレールー スープの素 ソース チャップ 醤油 トマトビューレー	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。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	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		
	おいしいいちごゼリー	とうにゅう	いちご	さとう			