



# 3がつ こんだてひょう



瑞江小学校

日曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	★ひなまつり献立 ひなちらし	○	ししゃものみそマヨネーズやきはくさいとちやしのおかかあえごまつなとちやのすましじる	牛乳 油あげ あなご エビ たまご きざみのり ししゃも 白みそ おかか かまぼこ わかめ 豆腐	米 さとう 油 マヨネーズ 白ごま じゃがいも	にんじん 干しいたけ れんこん さやえんどう はくさい もやし こまつな えのきたけ ねぎ たまねぎ	578 kca 26.0 g 18.8 g 2.2 g
3火	★お別れ給食 チキンカレーライス	○	キャロットサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ ツナ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも マーガリン 小麦粉 さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり こまつな みかん缶 りんご缶 パナナ	598 kca 23.1 g 17.1 g 2.1 g
4水	むぎごはん	○	タラとごぼうのあまからあげ わかめとキャベツのごまだれ はくさいのみそじる くだもの(りんご)	牛乳 たら 大豆 わかめ 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 でん粉 さとう 油 三温糖 白ごま すりごま じゃがいも	ごぼう えだ豆 もやし キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン はくさい たまねぎ こまつな ねぎ しめじ りんご	639 kca 24.8 g 20.1 g 2.2 g
5木	フレンチトースト	○	どりにくとエビのトマトににんじんの レモンドレッシングサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 生クリーム たまご 豆乳 とり肉 エビ あさり 大豆 ツナ	食パン さとう 油 じゃがいも 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり もやし こまつな シモン パナナ	601 kca 27.8 g 21.8 g 2.1 g
6金	ごはん ごまごまつなのふりかけ	○	どりにくととうろふのつくねあげ くきわかめときりほしだいこんの あえもの こんさいのみそじる くだもの(いちご)	牛乳 おかか とりひき肉 大豆 豆腐 たまご くきわかめ ハム 油あげ 白みそ 赤みそ	米 麦 ごま油 白ごま 生パン粉 油 三温糖 でん粉 さつまいも	ごまつな しょうが たまねぎ にんにく 切干だいこん きゅうり キャベツ もやし ねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん はくさい えのきたけ いちご	623 kca 26.3 g 22.9 g 2.0 g
9月	ごはん	○	いかにパンこあげ ごまつなとツナのあますあえ じゃがいものみそじる くだもの(デコボン)	牛乳 イカ ツナ 油あげ 赤みそ 白みそ わかめ	米 麦 小麦粉 生パン粉 油 三温糖 じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのきたけ デコボン	583 kca 25.1 g 18.8 g 1.8 g
10火	さけのガーリックライス	○	ひよこ豆のサラダ フロッキーとたまごのスープ くだもの(せとか)	牛乳 サケ ひよこ豆 ちりめんじゃこ ぶたひき肉 たまご	米 麦 マーガリン 油 さとう じゃがいも	にんにく ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン こまつな 赤パプリカ きゅうり だいこん フロッキー しめじ せとか	576 kca 23.6 g 20.3 g 2.2 g
11水	★6年生リクエスト給食 みそラーメン	○	ジャンボあげぎょうざ りんごかんてんポンチ	牛乳 ぶた肉 赤みそ ぶたひき肉 粉かんてん	油 中華めん ラード さとう でん粉 ぎょうざの皮	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ホールコーン ねぎ こまつな キャベツ じゃがいも りんごジュース みかん缶 黄桃缶	616 kca 26.5 g 22.0 g 2.8 g
12木	ごはん	○	サバのごまだれやきなのはなのあえもの のっぺいじる くだもの(きよみオレンジ)	牛乳 サバ ハム おかか ぶた肉 生あげ	米 麦 三温糖 白すりごま 練りごま でん粉 油 こんにやく さつまいも	しょうが なばな こまつな にんじん キャベツ ホールコーン ごぼう だいこん はくさい えのきたけ ねぎ 清見オレンジ	574 kca 27.1 g 19.9 g 2.2 g
13金	★6年生リクエスト給食 ココアあげパン	○	なまあげとエビのちゅうかに はるさめサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 とり肉 エビ あさり 生あげ ハム	コッペパン グラニュー糖 油 じゃがいも ごま油 でん粉 はるさめ さとう 白ごま	にんにく しょうが 干しいたけ だけこの にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ パナナ	581 kca 26.8 g 24.2 g 2.0 g
16月	シーフードピラフ	○	レバーとだいのマリアソース ポテトとフロッキーの セサミサラダ かぶのスープ	牛乳 ベーコン エビ イカ ツナ レバー 大豆	米 麦 油 マーガリン でん粉 三温糖 じゃがいも 白ごま	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんじん フロッキー ホールコーン キャベツ かぶ こまつな	595 kca 25.7 g 20.1 g 2.4 g
17火	むぎごはん	○	あつやきたまごの おこのみソースかけ じゃこいりやさいいため くだくさんとうりゅうみそじる くだもの(いちご)	牛乳 たまご あおのり おかか ちりめんじゃこ 油あげ 豆腐 白みそ 豆乳 わかめ	米 麦 油 三温糖 じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ いちご	572 kca 25.1 g 18.7 g 2.5 g
18水	てづくりベーコンチーズパン	○	マカロニシチュー フロッキーとハムのサラダ	牛乳 たまご チーズ ベーコン とり肉 豆乳 いんげん豆 ハム	強力粉 さとう 油 じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり フロッキー	601 kca 25.3 g 25.8 g 2.2 g
19木	むぎごはん じゃこおかかふりかけ	○	しおにくじゃが わかさぎのからあげ だしこんのみそじる	牛乳 ちりめんじゃこ おかか ぶた肉 生あげ わかさぎ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	米 麦 油 白ごま じゃがいも しらたき 三温糖 でん粉	ごまつな にんじん 干しいたけ さやえんどう しょうが にんにく だいこん しめじ ねぎ	578 kca 23.8 g 19.6 g 2.3 g
23月	★卒業お祝い献立 おせきはん	○	とりのさざれやき ごまつなのりあえ おいかわすましじる くだもの(きよみオレンジ)	牛乳 ささげ とり肉 きざみのり なたと あられはんぺん 豆腐	米 もち米 黒ごま マヨネーズ 生パン粉 さとう 油 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな たまねぎ ねぎ 清見オレンジ	588 kca 24.2 g 20.4 g 1.6 g

※都合により献立を変更する場合があります。

## くだもの 果物について知ろう!

### ◎果物を食べると、どんないいことがある?

果物には、体に良い働きをする栄養がたくさん含まれている

ため、給食では1年を通してさまざまな果物が登場します。

毎日200グラムの果物を食べることが目安とされているため、おうちでも意識してとるようにしましょう。

★おなかの掃除をして  
くれる、食物せんいが  
多く含まれています。



★皮ふや血管をしょうぶ  
にし、免疫力を高めるビ  
タミンCが多く含まれて  
います。



★脳のエネルギー  
になる、ブドウ糖が  
含まれています。



★体から余分な塩分を出し  
て、高血圧を予防する、カリ  
ウムが多く含まれています。

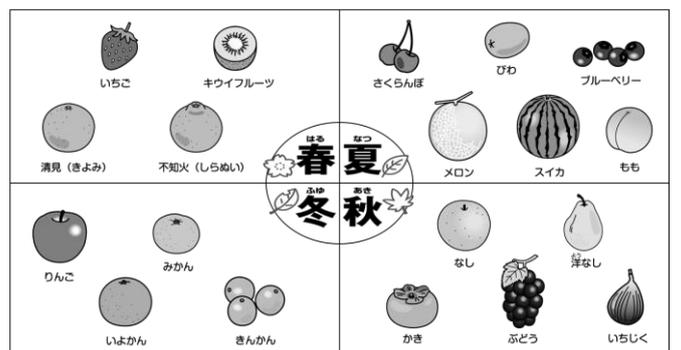


## ◎季節の果物

果物は、旬の時期にしか出回らないものが多く、季節

を感じることでできる食べ物です。日本では春夏秋冬、

どんな果物が味わえるか、見てみましょう。



※旬の時期は地域や種類によって異なります。





