



# 3月こんだてよていひょう

北上小学校

※ 今月は6年生のリクエストメニューを取り入れました。太字になっていますが、自分の選んだ料理ができましたか？

ひ	ようび	おもち	こんだてめい	おもなざりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	火		ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース ぎょうざ ツナのあえもの ココアプリン	こむぎこ こめ油 ジャがいも トマトケチャップ ソース こむぎこ かたくりこ ごま油 こめこ さとう さとう ココアパウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず だっしふんにゅう こなチーズ ぶたにく まぐろ水煮 だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	ふるね にんにく にんじん たまねぎ パセリ キャベツ いら ねぎ しょうが にんにく ぎゅうり キャベツ ホールコーン	721 2.9
* ミニトマトは、JA教育活動助成事業により「無償」でいただいた「三島産のトマト」です。							
2	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと さわらのてりやき ごぼうサラダ みそしる * ミニトマト	こめ むぎ さとう さとう マヨネーズ ごま こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう きゅうり にんじん えのきだけ こまつな トマト	621 1.8
3	木		てまきずし てまきのり ツナそぼろ たくあんまき ぎゅうにゅう すましじる 三色花ゼリー	こめ むぎ さとう さとう	のり まぐろ油揚げ たまご ぎゅうにゅう とうふ なたと(たらいとよりだい) だいずのこな とうにゅう	にんじん ほししいたけ いんげん たくあん えのきだけ なのはな (果汁) もも りんご	607 2.9
♥ 1、2年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。							
4	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ちゅうかどん うすらのたまご もすくのスープ バイクドチーズケーキ	こめ むぎ こめ油 かたくりこ ごま油 ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご もすく クリームチーズ なまクリーム たまご ヨーグルト	にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい たけのこ たまねぎ いら	671 2.2
7	月		ずきやきごはん ぎゅうにゅう しらすいりしゅうまい にびたし きのこスープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ こめ油 さとう 豚脂 オイスターソース こむぎこ キャッサバデンプン さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう たら しらす 魚介エキス だいず粉 かんでん	たまねぎ たまねぎ こまつな はくさい ホールコーン ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきだけ たもぎたけ しめじ はねぎ ブルーベリー(果肉、果汁)	592 2.9
8	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ごまあえ たまごスープ くだもの	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ ごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ふるね にんにく にんじん こまつな キャベツ きくらげ ほうれんそう せとか	690 1.5
9	水		むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに みそしる ガトーショコラ(チョコ系ケーキ)	こめ むぎ さといも さとう かたくりこ ビュアココア さとう こめこめ油	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまあげ わかめ みそ とうにゅう	だいこん ふるね にんじん いんげん こまつな	584 1.9
10	木		あげパン ぎゅうにゅう ポトフ フルーツカクテル	こむぎこ ショートニング さとう こめ油 じゃがいも さとう	だっしふんにゅう きなこ ぎゅうにゅう ワインナー	セロリ たまねぎ キャベツ (缶詰) パイン、みかん、りんご	688 2.3
11	金		むぎいりごはん ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね ちゅうかいだめ ちゅうかコンスープ くだもの	こめ むぎ 豚脂 かたくりこ ごま油 かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	キャベツ ふるね たけのこ キャベツ にんじん ほししいたけ ホールコーン クリームコーン はねぎ ネーブル	640 2.8

14日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	ごはん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
14	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			614 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	パンこ こむぎこ こめ油	ししゃも		
			ぶたキムチ	ごま油 さとう ごま	ぶたにく	キムチ(はくさい だいこん にんじん いらねぎ)	
			わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ もやし ビーマン たまねぎ	
くだもの			たまねぎ いら	いよかん			
15	火		おせきはん	こめ	あずき		602 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あつやきたまご	さとう ひまわり油	たまご		
			ごもくきんぴら	ごめ油 さとう ごま しらたき	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	
			にくだんごのスープ	かたくりこ さとう パンこ ごま	とりにく	たまねぎ ほししいたけ だいこん	
くだもの	はるさめ		たまねぎ はねぎ	きよみオレンジ			
16	水		ごはん	こめ			718 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	ごめ油 ジャがいも さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく	たけのこ ふるね にんにく ビーマン	
			はくさいスープ	かたくりこ	とうふ わかめ	はくさい しめじ	
			かつおぶりかけ	ごま さとう	かつおけずりぶし		
			デザート(おいっわいOOーブ)	さとう こむぎこ だいすのあぶら デンブ	たまご ぎゅうにゅう だいす ヨーグルト れんにゅう	みかん いちご りんご	

### ☀ おしらせ ☀

- ・ 今月の給食は、12回の予定です！  
よくかんで、いろいろたべて、元気なからだをつくろう！！



### ☀ たべかたについて考えよう！

- ・ 毎日、毎回の食事に気をつけてますか？ 1回ぐらい食べなくても大丈夫！ おなかですくだけ！！ なんて言って朝ごはんぬいていませんか？ みなさんのからだは、たべたものだけで、できています。お菓子ばかり・お肉ばかりと偏った食べ方をしていると、病気ばかりしがちな身体になってしまいます。 下記のこと気をつけた食べ方をしましょう！

健康な体は栄養バランスのよい食事から

#### 主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろると栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくるとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

#### 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

