








# 3月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	よ う び	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エ ネ ル キ 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、2年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。							
1	金		牛乳		ぎゅうにゅう		690 3.0
			チキンピラフ	こめ むぎ バター トマトケチャップ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	
			お豆のクリーム煮	バター こむぎこ じゃがいも こめ油	ポークウィンナー しろはなまめ きんときまめ こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	
			野菜スープ		ベーコン	にんじん キャベツ はねぎ	
			くだもの			くだもの	
4	月		牛乳		ぎゅうにゅう		611 2.3
			麦ごはん	こめ むぎ			
			ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ こめ油	ちくわ たまご	あおのり	
			青菜のごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	
			みそ汁	さつまいも	あぶらあげ みそ わかめ	はねぎ	
			かつおふりかけ	ごま	かつお いわし		
5	火		牛乳		ぎゅうにゅう		583 2.3
			麦ごはん	こめ むぎ			
			マーボー大根	こめ油 でんぷん	ぶたにく だいず みそ	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぶかねぎ	
			中華コーンスープ	でんぷん	とうふ たまご	たまねぎ しめじ ホールコーン クリームコーン はねぎ	
			くだもの			くだもの	
6	水		牛乳		ぎゅうにゅう		598 2.3
			麦ごはん	こめ むぎ			
			豚すき焼き丼	さとう	ぶたにく なると たまご	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	
			みそ汁	じゃがいも	あぶらあげ みそ わかめ	はねぎ	
			アーモンドフィッシュ	ごま アーモンド	いわし		
7	木		牛乳		ぎゅうにゅう		604 2.3
			麦ごはん	こめ むぎ			
			みしまコロッケ	じゃがいも さとう パン粉 こめ油	ぶたにく だいず たまご ぜんぷんにゅう	たまねぎ	
			切り干し大根の炒め煮	こめ油 さとう	あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん こんぶ しいたけ さやいんげん	
			みそ汁		とうふ わかめ みそ	たまねぎ はねぎ	
			いわしと昆布のふりかけ		いわし こんぶ		
8	金		牛乳		ぎゅうにゅう		593 1.9
			麦ごはん	こめ むぎ			
			肉じゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	
			貝だくさんみそ汁		とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん こまつな	
			のりつくだに	さとう	のり		
			くだもの			くだもの	
11	月		牛乳		ぎゅうにゅう		634 2.4
			麦ごはん	こめ むぎ			
			さばのカレーチーズ焼き		さば こなチーズ		
			ひじきの炒め煮	こめ油 さとう	ひじき あぶらあげ さつまあげ だいず	にんじん さやいんげん	
			みそ汁	じゃがいも	みそ	たまねぎ はねぎ	
			くだもの			くだもの	

つづきは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しるし	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	
			※ 本日のトマトは、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。味わってください。				
12	火		牛乳		ぎゅうにゅう		697 2.8
			揚げパン	こむぎこ こめ油 ショートニング さとう	きなこ		
			じゃが芋とウィンナーのトマト煮	じゃがいも トマトチップ	しろはなまめ ウィンナー パーコン	トマト にんじん たまねぎ グリンピース	
			ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご	
13	水		牛乳		ぎゅうにゅう		634 3.2
			中華めん	こむぎこ			
			みそラーメン (汁)	バター ごま油 ごま	ぶたにく やきぶた みそ	にんじん キャベツ はねぎ ホールコーン	
			春巻き	さとう だいたい油 ごま油 はるさめ でんぷん こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しいたけ	
			青菜としめじのソテー	バター		しめじ こまつな	
14	木		牛乳		ぎゅうにゅう		698 2.5
			麦ごはん	こめ むぎ			
			カレーライス (ルー)	こめ油 じゃがいも カレールウ トマトチップ 中濃ソース	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	
			フレンチサラダ	こめ油 さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり ホールコーン	
			ブルーヨーグルト		ヨーグルト	ブルーエキス	
15	金		牛乳		ぎゅうにゅう		675 3.5
			ツナごはん	こめ むぎ こめ油	まぐろ油づけ	にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	
			焼きハンバーグ	でんぷん さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	
			ハンバーグソース	トマトチップ 中濃ソース さとう		トマトピューレ マッシュルーム	
			コーンポテト	バター じゃがいも		ホールコーン	
			野菜スープ		パーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
18	月		牛乳		ぎゅうにゅう		699 2.4
			赤飯	もちごめ ごま	あずき		
			ししゃも竜田あげ	こめ油 でんぷん	ししゃも		
			野菜ソテー	バター		キャベツ こまつな ホールコーン	
			えのきと卵のスープ	でんぷん	たまご	えのきたけ はねぎ	
			お祝いデザート	こむぎこ さとう だいたい油	ぎゅうにゅう たまご だっしふんにゅう ヨーグルト クリームチーズ	いちごピューレ	

☀ お知らせ ☀ □

・ 今月の給食は12回の予定です！

すききらいをせず、よくかんで食べて、元気なからだをつくりましょう！！

☀ たべかたについて考えてみましょう！ ……食事日記をつけてみませんか？！

毎日自分がどんな食事を食べたか覚えていますか？


食べることは、みなさんの心と体をつくります。食べることに興味を持ってください。

もっと興味を持つために、食事日記をつけるのも良いでしょう。

右側の表は一例です。慣れてきたら、食べた時間や体調などいろいろ記録しておくこと振り返ったときに楽しいですね。

記録した物は、自分の財産です。特にスポーツをやっている人には、体調管理をするのに大切な情報となり勝敗を分けることにもつながります。



	年 月 日 ( )
・朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん	
一緒に食べた人	
<input type="text"/>	
食べたもの	
<input type="text"/>	
感想	
<input type="text"/>	