

# 3月 よていこんだてひょう



平成29年度 安中市立碓東小学校

給食回数15回

日	曜日	こんだてめい		あか		みどり		きいろ		1人分 - [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩相当量 [g]	
				ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる						
				たんぱくしつ	むぎしつ	いろいろのこいやさい	そのほかのこいやさい・くだもの	たんすいかぶつ	ししつ					
1	木	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものなんばんにやさいのちゅうかあえぎょうざ	ふたにく なまあげぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン	たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	641	22.6	19.0	2.1
2	金	ひなまつりにこんだて ちらしずし	ぎゅうにゅう	すましじる あぶらなのごまあえ きよみオレンジ	たまご えび あぶらあげ はんぺん とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん あぶらな	しいたけ かんびょう みつば しいたけ キャベツ もやし オレンジ	こめ さとう	ごま	602	26.4	16.4	3.4
5	月	図書室とのコラボこんだて ココアあげパン	ぎゅうにゅう	とびきりおいしいスープ グリーンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パプリカ	パン さとう	あぶら ココア 炒-オイル	665	24.9	27.0	2.5
6	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ドライカレー かいそうサラダ	ふたにく だいす とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ビーマン	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ	こめ むぎ	あぶら パター	624	22.8	20.1	1.9
7	水	パンブキンパン	ぎゅうにゅう	バベロンチーノ イタリアンサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	炒-オイル	640	22.8	22.6	3.0
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	うめとたまごのスープ ハンバーグおろしソース おひたし	たまご ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん チングンサイ	たまねぎ みつば えのきだけ うめ だいこん にんにく もやし キャベツ	こめ さとう かたくりこ	ごま	613	23.4	20.6	3.0
9	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	こがねにかみかみあえ	ふたにく とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ こんやく だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	637	24.7	15.5	2.7
12	月	クリームサンド	ぎゅうにゅう	ポトフ だいこんサラダ	ふたにく ワインナーツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	パイナップル たまねぎ キャベツ しめじ だいこん きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	651	23.7	31.2	2.7
13	火	とりめし	ぎゅうにゅう	こしねじる ごまあえ	とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ こんやく ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	608	25.2	17.5	2.8
14	水	ジャージャーめん (バックめん)	ぎゅうにゅう	ごぼうサラダ ポークしゅうまい	ふたにく しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが にんにく しいたけ だいこん きゅうり ごぼう キャベツ	ちゅうかめん	ごまあぶら	614	26.2	23.3	3.0
15	木	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいものみそじる さんまのかばやき からしあえ	とうふ さんま	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	652	25.1	24.6	2.3
16	金	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーとうふ ナムル	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら	612	26.2	19.4	2.4
19	月	6年生卒業バイキング ソフトフランス チョコクリーム	ぎゅうにゅう	ABCマカロニスープ チキンカツ コールスローサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン チョコレート マカロニ さとう	あぶら	604	25.9	21.5	3.8
20	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ごじる さばのみそに いそあえ	だいす あぶらあげ とうふ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな チングンサイ	ねぎ ごぼう しめじ キャベツ もやし	こめ じゃがいも	ごまあぶら	647	26.7	22.0	2.5
22	木	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンカレー カラフルサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン パプリカ	こめ じゃがいも	あぶら	700	24.5	19.7	2.5
										月平均	634	24.7	21.4	2.7
										基準値	640	24.0	19.9	2.5

★安中市産の米：1、6、13、15日

★太字の食材は安中市産です。

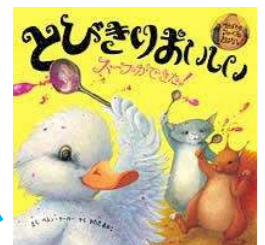
★2日は、ひなまつりの献立です。

★8日の「うめとたまごのスープ」は、安中総合学園高校で作っていただいた梅を使ったスープです。

★5日は、図書室とのコラボ献立「とびきりおいしいスープができた！」という絵本に出てくるスープを給食で作ります。

★19日は、6年生の卒業バイキングです。6年生のみバイキング給食になります。

かぼちゃのスープが食べたいのにかぼちゃがない！なやんだとうぶつたちが作ったスープとは…？



## …毎月19日は「いただきますの日」…



近年、食をめぐる環境の変化の中、生活習慣の乱れからくる生活習慣病の増加、子どもの朝食欠食、孤食、日本型食生活や伝統的食文化の衰退、食糧自給率の低迷など様々な問題が生じています。

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らせるようにするために、健全な食生活を実践できる能力を身につけるための「食育」が重要になっています。

毎月19日は「いただきますの日」です。家族や友人と楽しく食事をすることも食育のひとつです。健康な生活の基礎を築く「食育」の実践として、みんなで「いただきます！」「ごちそうさま！」と楽しく食事をしましょう。

