

3月のよていこんだて



こんげつのもくひょう
給食についてふりかえろう

越前市味真野小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの		みどりのたべもの	きいろのたべもの		*エネルギー (cal) *たんぱく質 (g) *しじ (g) *たんぱく質 (g) *しじ (g) *たんぱく質 (g) *たんぱく質 (g)	*カルシウム (mg) *てつ (mg)
				けつえきやきんにく、ほねになる			からだのちょうしをとのえる	ねつやちからのもとになる		
1	木		ごはん ぎゅうにゅう ふたにくとはるさめふういためもの かきたまじる	ふたにく たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ もやし にんじん にら ほししいたけ ほうれんそう	こめ さとう でんぷん はるさめ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	612 24.6 16.8 86.6 1.3	328 2.3
2	金		ひなまつり献立 ごもくずし きゅうにゅう いんげんとツナのマヨサラダ とうふとしめじのすましじる ひなあられ	こうやどうふ ツナ しめじ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほししいたけ かんぴょう コーン れんこん グリンピース さやいんげん しめじ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ひなあられ	マヨネーズ	630 22.8 15.6 98.9 1.6	333 2.5
5	月		さかなのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう ゆでやさしい うちまめじる	いわし あげ みそ うちまめ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん だいこん ねぎ	こめ でんぷん さとう	なたねあぶら ごま	697 29.1 23.0 89.1 2.3	387 3.0
6	火★		蛸っぴー献立 ごはん きゅうにゅう マーボーどうふ さんしょくナムル	もめんどろ ぎゅうひきにく ふたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら ごま	658 28.3 20.8 85.7 1.9	429 3.0
7	水		しあわせげんききゅうしよく (H29丹南) さといもごはん きゅうにゅう おひら はくさいのみそじる	ぎゅうひきにく ちゅうあげ きぬどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい しいたけ ねぎ	こめ さとう さといも	なたねあぶら	654 27.5 20.2 85.5	365 2.6
8	木		あげパン ぎゅうにゅう もやしとツナのサラダ コーンスープ にぼし	ツナ きぬどうふ きなこと たまご	ぎゅうにゅう にぼし	もやし きゅうり にんじん クリーム コーン ホールコーン ねぎ	パン	なたねあぶら	637 24.1 26.5 90.2 2.3	364 2.5
9	金★		チキンカレー ぎゅうにゅう コーンいりドレッシングサラダ ふくじんづけ	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン きゅうり ふくじんづけ	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	651 18.9 17.8 112.3 2.5	287 1.7
12	月		アイアン献立 ごはん きゅうにゅう ひじきいりくじゃが きりほしだいこんとツナのサラダ	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが たまねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん きりほしだいこん こまつな コーン	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	631 22.0 14.3 101.2 1.2	365 3.4
13	火		ごはん きゅうにゅう からあげ キャベツのゆかりあえ もやしのみそじる	とりにく あげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり しょうが にんじん ゆかり もやし こまつな	こめ さとう でんぷん じゃがいも	なたねあぶら	695 25.9 24.9 88.1 2.0	326 2.0
14	水		おいわい献立 チキンライス きゅうにゅう さつまいもポタージュ おいわいデザート	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん コーン たまねぎ エリンギ グリンピース パセリ	こめ さつまいも さとう デザート	なたねあぶら アーモンド	666 19.9 18.2 93.9 1.0	282 1.9
16	金		ごはん きゅうにゅう とりにくのさっぱり こまつなのみそじる ふりかけ	とりにく うずらたまご あげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース たけのこ こまつな たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	617 27.8 16.0 86.7 2.2	361 3.2
19	月		ごはん きゅうにゅう ふたにくとじゃがいものうま あおなひそかあえ	ふたにく うずらたまご あげ	ぎゅうにゅう のり	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん こまつな もやし こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごま	635 26.5 16.7 92.3 1.5	373 3.1
20	火		蛸っぴー献立 ごはん きゅうにゅう ふたにくとやさしいのみそいため きのこのすましじる	ふたにく あげ みそ とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく えのきたけ しめじ ねぎ	こめ	なたねあぶら	642 27.6 16.3 93.2 1.7	427 2.1
22	水		こめこいりパン きゅうにゅう はるキャベツのチキンポトフ マカロニサラダ にぼし	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	たまねぎ キャベツ にんじん コーン さやいんげん	パン さとう じゃがいも マカロニ	なたねあぶら マヨネーズ	661 26.1 24.1 82.5 2.1	375 2.4
23	木		ごはん きゅうにゅう はっほうさい とうふのスープ	ふたにく うずらたまご イカ ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし チンゲンサイ にら しょうが にんにく えのきたけ	こめ でんぷん	なたねあぶら	604 23.2 18.7 82.1 1.4	292 1.8

こんだてはつごうにより、へんごうになることがあります。



しあわせ元気なふくいっ子を育てる
食育チャレンジ
～ふるさと福井の食を知る力～

福井には、1年を通していろいろな行事があり、それにちなんだ料理や食べ物があります。当てはまる料理を、下のわくの中からえらんで書きましょう。また、1年間のこんだて表を見直して、どんな行事食があったか、ふり返ってみましょう。

1月 *正月 おせち料理 *1月7日

2月 *節分 *てんじんこう

3月 *3月3日(ひなまつり)

5月 *5月5日(子どもの日)

7月 *はんげしょう *7月7日(七夕) *土用のうしの日

12月 *とうじ *おおみそか

下のわくの中からえらびましょう。

ひなあられ とうじなんきん 焼きさば ぞうに
七草がゆ ちらしずし かしわもち
焼きがれい 七夕そうめん 節分豆 ちまき

《ヒント》

行事の名前がついた食べ物もあるね。イラストを参考に、わかるところから書いてみよう。



1年間、給食をおいそうに食べてくれてありがとうございました。みなさんと会ったときや、担任の先生を通して、「おいしかった！」の声をきいたときは、とてもうれしかったです。来年も楽しい給食時間を過ごしてください。

調理員さんより

