





3月の予定献立

今月の目標

きゅうしょくについてはんせいしよう

越前市北新庄小学校

日	曜日	み	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとなる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) しじつ (g) たんずいけふつ (g)	カルシウム (mg) たんぱく (mg) しじつ (g) たんずいけふつ (g)			
1	金		※ひなまつりこんだて ごもくすし きゅうにゅう いんげんとツナのサラダ とりにくのすましじる ひなあられ 	こおりとうふ ツナ とりにく きぬごしとうふ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ かんぴょう れんこん グリンピース たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ひなあられ	なたねあぶら ごま	593 22.9 14.0 91.6	338 2.0 1.5
4	月		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため しるピーフン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ はくさい きりほしだいこん はくさいキムチ ねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ さとう ピーフン	なたねあぶら ごまあぶら	613 22.5 15.6 92.0	306 1.4 1.5
5	火		※歯ッピーこんだて ごはん きゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに きりほしとあおなごまあえ 	とりにく ちゅうあげ うすらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	いたこんにやく だいこん しょうが きりほしだいこん もやし	こめ	なたねあぶら ごま	620 25.6 17.7 86.2	428 3.3 1.7
6	水	★	※リクエストこんだて あげパン きゅうにゅう チキンポトフ もやしとツナのサラダ にぼし	きなこ とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	たまねぎ はくさい もやし きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	なたねあぶら	647 26.2 24.1 79.6	375 2.1 2.0
7	木		※ふるさとこんだて ごはん きゅうにゅう さわらのしおやき あおなごまあえ ぶたじる 	さわら ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい しょうが だいこん ねぎ	こめ じゃがいも	ごま	603 28.0 16.0 82.8	351 2.4 1.8
8	金		ごはん きゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら あおなとあげのみそしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく ごぼう たけのこ いたこんにやく ぶなしめじ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	639 22.7 17.7 94.7	358 2.4 2.2
11	月	★	むぎいりごはん きゅうにゅう とりにくのオーロラソースあえ ポイルキャベツ とうふとわかめのスープ	とりにく みそ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ でんぷん じゃがいも さとう	なたねあぶら	682 25.1 18.6 99.6	301 1.8 1.9
12	火		※そつぎょうおいわいこんだて カレーピラフ きゅうにゅう さやいんげんのごまあえ ベーコンととうふのスープ そつぎょうおいわいデザート 	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース ホールコーン	こめ むぎ デザート	なたねあぶら バター ごま	645 20.4 25.1 83.0	370 2.5 1.4
14	木		むぎいりごはん きゅうにゅう こうやとうふいりおやこに もやしとわかめのすのもの	とりにく たまご こおりとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ いたこんにやく ほししいたけ たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	628 26.2 15.7 92.4	322 2.4 2.0
15	金	★	むぎいりごはん きゅうにゅう マーボーとうふ さんしょくナムル	もめんとうふ ぶたひきにく みそ テンメンジャン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし	こめ むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	653 27.5 20.6 85.9	382 2.9 2.3
18	月		ごはん きゅうにゅう じゃがいもとりそばろに キャベツのゆかりあえ	ちゅうあげ こおりとうふ とりひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ いたこんにやく ほししいたけ しそ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	645 25.2 17.8 93.2	391 2.5 1.1
19	火		ごはん きゅうにゅう うのはなのごもくに さつまあげとキャベツのみそしる こんぶつくだに	おから とりひきにく うすあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき こんぶつくだ に	にんじん	ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう	なたねあぶら	615 24.6 17.2 87.7	354 2.1 2.5
21	木		ごはん きゅうにゅう すきやきに うすあげいりこまつなのおひたし	ぎゅうにく こおりとうふ うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いたこんにやく ねぎ はくさい	こめ さとう じゃがいも ふ	ごま	653 26.0 15.7 99.5	373 2.8 1.6

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。