

3がつの よていこんだて

こんげつのもくひょう
ぎゅうしょくのじかんについて
ふりかえろう

越前市国高幼稚園
越前市国高小学校

日	曜日	ふきとり	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 (kJ) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)	カルシウム (mg) たんぱく質 (g) たんぱく質 (g)			
1	水	★	※歯(は)ッピーこんだて げんりょうこめこいりパン ギョウにゅう カレーうどん もやしとツナのごますあえ にはし	ぶたにく うすあげ ツナ	ぎょうにゅう にぼし	にんじん たまねぎ もやし ぎょうり	こめこいりパ ン うどん	ごま なたねあぶら カレールウ	606 26.5 21.1 73.5	406 2.3 2.9	
2	木		ごはん ギョウにゅう トピウオフライ きりほしだいこんのサラダ ベーコンスープ	トピウオフライ ベーコン	ぎょうにゅう	こまつな にんじん きりほしだいこん もやし ねぎ	こめ じゃがいも	ごま なたねあぶら ごまあぶら	687 27.5 21.5 92.6	383 2.4 1.4	
3	金		※ひなまつりこんだて ごもくすし ギョウにゅう いんげんとツナのマヨサラダ 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 もめんとうふ	ぎょうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ホールコーン かんぴょう ほししいたけ れんこん グリーンピース たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう ひなあられ	ノンエッグマヨ ネース	627 23.3 16.5 93.7	326 2.0 1.6
6	月		※ふるさとこんだて ごはん ギョウにゅう けんさんポークのメンチカツ キャベツのつぶだいたいすあえ あげのみそしる いちごクリームだいたいす	ポークメンチカ ツ だいたいす ちゅうあげ みそ	ぎょうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ かぶ はくさい	こめ いちごクリ ムだいたいす	なたねあぶら	706 22.8 21.4 101.6	364 2.6 2.1
7	火		ごはん ギョウにゅう ぶたにくとキムチのぴりからいため はるさめスープ ヨーグルト	ぶたにく たまご ベーコン きぬごしとうふ	ぎょうにゅう ヨーグルト	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ はくさい きりほしだいこ ん ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	688 24.1 18.1 101.8	397 1.4 1.8
8	水		ごはん ギョウにゅう ちくわのにしょくあげ ひじきののもの ぶたじる	ちくわ うすあげ ぶたにく みそ	ぎょうにゅう あおのり ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん ねぎ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	669 26.5 18.8 95.3	324 2.5 2.9
9	木		※そつぎょうおいわいこんだて チャーハン ギョウにゅう はるキャベツのかきたまスープ	チャーシュー たまご ベーコン きぬごしとうふ	ぎょうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ ホールコーン ほししいたけ キャベ ツ グリーンピース	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま なたねあぶら	614 22.6 18.7 85.4	297 1.8 1.4
10	金	★	ふくいのカレーライス ギョウにゅう かいそういりサラダ	ぶたにく ちゅうあげ	ぎょうにゅう わかめ かいそうミック ス	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ だいこん りんご きょうり もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら カレールウ ごま ごまあぶら	681 24.6 21.4 94.0	353 2.7 2.5
13	月		きなこあげパン ギョウにゅう やさいポトフ カラフルサラダ にぼし	とりにく ウィンナー だいたいす きなこ	ぎょうにゅう にぼし	にんじん	はくさい たまねぎ きょうり キャベツ ホールコーン	パン じゃがいも さとう	なたねあぶら オリーブゆ	646 25.2 26.0 76.1	383 2.3 1.8
14	火		ごはん ギョウにゅう とりにくのからあげ キャベツサラダ コーンポタージュ おいわいケーキ	とりにく ベーコン	ぎょうにゅう	にんじん こまつな パセリ	しょうが キャベツ きょうり ホールコー ン たまねぎ クリームコー ン	こめ でんぷん ケーキ	なたねあぶら ごまあぶら	729 27.3 24.0 92.1	335 1.3 1.1
15	水		卒業式 (そつぎょうしき)								
16	木		※そつぎょうおいわいこんだて かいかどん ギョウにゅう かぶのすましじる	ぶたにく かまぼこ うすあげ たまご	ぎょうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ かぶ えのきたけ	こめ でんぷん		656 30.8 19.7 87	384 2.7 2.1
17	金		幼稚園 卒園式 ごはん ギョウにゅう おからのごもくに とうふとわかめのみそしる	ぶたひきにく みそ おから うすあげ きぬごしとうふ	ぎょうにゅう わかめ ひじき	にんじん	ほししいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう		603 23.4 18.4 82.9	352 2.2 1.6
20	月		ごはん ギョウにゅう じゃがいものとりそぼろに きりほしだいこんのおかかあえ こさかなつくだに	とりひきにく	ぎょうにゅう こさかなつくだ に	にんじん こまつな	たまねぎ だけこの こんにやく ほししいたけ グリーンピース きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう でんぷん		629 23.8 12.5 103.2	367 2.3 1.5
21	火		祝日 (しゅくじつ)								
22	水		※歯(は)ッピーこんだて ごはん ギョウにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに うちまめじる てつくりふりかけ	ぶたにく うちまめ ちゅうあげ みそ きなこ	ぎょうにゅう わかめ にぼし	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん こんにやく はくさい ねぎ	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	640 27.8 17.4 90.6	399 3 2.2
23	木		ごはん ギョウにゅう はたはたのからあげ キャベツのごまあえ けんちんじる	はたはた とりにく もめんとうふ	ぎょうにゅう	にんじん	きょうり キャベツ こんにやく こほう ねぎ	こめ でんぷん	なたねあぶら ごま ごまあぶら	615 25.9 18.2 83.3	343 1.5 1.3
24	金		終業式 修了式 (しゅうぎょうしき しゅうりょうしき)								

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。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

子どもたちの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ちらしずしやハマグリ潮汁、ひしもち、ひなあられが代表的ですが、じつは、全国各地にはさまざまなひなまつりのお菓子があります。

1年間、ありがとうございました

毎日、給食をしっかり食べることができましたか？
きっとこの1年で心も体も大きく成長したことでしょう。私たちの体は食べたものでできています。勉強も運動も、目標に向かってがんばるためには、健康な体づくりが欠かせません。これからも自分のために、給食でも家庭でも残さず食べましょう。今年も1年間、本当にありがとうございました。