

3がつの よていこんだて

こんげつのもくひょう

給食の反省をしよう。

越前市大虫小学校

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) たんすいゆぶつ (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) ビタミンB1 (mg) ビタミンC (mg)			
1	水		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ さんしょくナムル はるさめスープ ヨーグルト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな なら	しょうが もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぷん はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら ごま	690 27.6 18.8 98.6	368 1.3 1.7
2	木		※歯(は)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのしょうゆに うちまめじる てづくりふりかけ	ぶたにく うちまめ ちゅうあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん こんにゃく 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
3	金		※ひなまつりこんだて ごもくずし ぎゅうにゅう いんげんとツナのマヨサラダ とりにくのすましじる もものはなゼリー	こおりどうふ ツナ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう 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 もものはな ゼリー	ノンエッグマヨ ネース	627 22.8 16.3 95.2	326 1.8 1.5
6	月		※歯(は)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげのごもくちゅうかに きりほしだいこんのスープ	ちゅうあげ ぶたにく ベーコン うずらたまご きぬごしょうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンツアイ にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きりほしだいこん	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	688 26 24.8 85.8	415 3.2 1.8
7	火		※ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう けんさんポークのメンチカツ キャベツのつぶだいすあえ あげのみそじる いちごクリームだいふく	ポークメンチカツ だいす ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ かぶ はくさい	こめ いちごクリーム だいふく	なたねあぶら	706 22.8 21.4 101.6	364 2.6 2.1
8	水		※歯(は)ッピー&アイアンこんだて ごはん ぎゅうにゅう すきやき うちまめいりなます	ぎゅうにく やきどうふ やきふ うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しらたき えのきたけ はくさい たまねぎ ねぎ だいこん	こめ さとう	ごま	650 28.2 17.8 91.6	403 3.3 1.7
9	木	*	ふくいのカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー	ぶたにく ちゅうあげ	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 だいこん りんご もやし パインかん みかんかん ももかん	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら カレールー ごま ごまあぶら	684 24.8 21.7 94	359 2.7 2.5
10	金		※ふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき うすあげいりこまつなごまあえ こじる	さば うすあげ だいす みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ さとう さといも	ごま	680 30.7 21.9 86.9	373 3.4 2.5
13	月		※そつぎょうおいおいこんだて① かいかどん ぎゅうにゅう かぶのすましじる おいおいデザート	ぶたにく かまぼこ うすあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ ねぎ かぶ えのきたけ	こめ でんぷん		656 30.8 19.7 87	367 2.3 1.5
14	火		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	ツナ ベーコン きぬごしょうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たまねぎ もやし コーン にんじん パセリ	パン	なたねあぶら ごま ごまあぶら	625 25.8 20.4 77.7	384 2.7 2.1
16	木		ごはん ぎゅうにゅう 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 こざかなつくだに	とりひきにく	ぎゅうにゅう こざかなつく だに	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ こんにゃく 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	382 2.1 2.4
17	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに とうふとわかめのみそじる	とりにく みそ うずらたまご きぬごしょうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ だいこん ねぎ しいたけ	こめ さとう		603 28.6 15.9 83	328 2.5 2.2
20	月		ごはん ぎゅうにゅう 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 もめんどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく こぼろ 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
22	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのぴりからいため コーンスープ	ぶたにく たまご ベーコン きぬごしょうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ はくさいキムチ はくさい クリームコーン きりほしだいこん ホールコーン ねぎ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	669 24.3 20.6 92.5	317 2.1 1.4
23	木		ごはん ぎゅうにゅう おやこにあおなののりすあえ	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ こんにゃく ほししいたけ グリーンピース もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら	623 27.3 14.4 93.1	317 2.5 1.5

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のお汁、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年でも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。