

3がつのよていこんだて

こんげつのもくひょう
すききらいなくたべよう

まねがしたけふりがししょうがっこう
越前市武生東小学校

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 (kcal) *たんぱく質 (g) *しじつ (g) *たんすいけい (g)	*カルシウム (mg) *鉄 (mg) *しよん (mg) *たんぱく質 (g)
				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			
2	月		*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ネーズあえ とりにくのすましじる	うすあげ こおりどうふ ツナ とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	ホールコーン ほししいたけ れんこん グリーンピース たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	572 22.7 17.1 86.4	344 2.1 1.6
3	火	★	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃがいもとおおなのスープ ミルメーク	もめんどうふ ぶたひきにく テンメンジャン あかみそ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん じゃがいも ミルメーク	なたねあぶら ごまあぶら ごま	595 24.0 19.6 86.7	363 2.8 1.7
4	水	★	ポークカレーライス ぎゅうにゅう フルーツサイダー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく もも みかん パイナップル サイダー	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	618 20.5 18.6 100.7	290 2.1 2.5
5	木		*じばさんプラスワンふるさとこんだて ごはん ぎゅうにゅう けんさんチキンカツ きりぼしだいこんとおおなのおかかあえ はくさいとまいたけのみそしる なしゼリー	チキンカツ かつおぶし うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし かぶ まいたけ はくさい ねぎ	こめ なしゼリー	なたねあぶら	621 26.5 15.2 98.1	339 2.3 1.6
6	金		きなこ揚げパン ぎゅうにゅう チキンスープ だいこんとツナのマヨサラダ	とりにく だいち ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり だいこん	コッペパン	なたねあぶら ノンエッグマ ヨネーズ ごま	568 27.9 20.4 77.9	405 2.4 2.3
9	月	★	*そつぎょうおいわいこんだて カレーピラフ ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ コーンポタージュ おこめのムース	ぶたひきにく ベーコン どうにゅう	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 グリーンピース クリームコーン ホールコーン	こめ ホワイトルウ フルーツゼリー おこめのムース	なたねあぶら ごま	608 20.7 21.2 90.9	302 2.3 1.5
10	火		むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツのごまあえ おおなとあげのみそしる	とりにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	639 29.1 20.4 90.3	351 2.5 2.1
11	水		そつぎょうしき								
12	木		むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチのピリからいため しるビーフン	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 はくさい(キムチつけ) きりぼしだいこん たけのこ ねぎ ほししいたけ	こめ さとう ビーフン	なたねあぶら ごまあぶら	584 22.7 15.7 92.8	305 1.4 1.8
13	金		*アイアンこんだて *はッピーこんだて だいちりわかめごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんにやくのみそに きりぼしだいこんとこまつなごまあえ	だいち とりにく ちゅうあげ みそ	わかめ 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 きりぼしだいこん	こめ	なたねあぶら ごま	594 27.0 17.1 89.3	460 3.5 1.8
16	月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために あげとやさいのみそしる	ぶたにく こおりどうふ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんにやく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	576 25.8 16.6 86.5	397 2.7 2.1
17	火	★	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソースあえ ポイルキャベツ どうふとしめじのスープ	とりにく みそ ベーコン きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら	615 26.3 15.9 97.7	304 2.0 1.8
18	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため とりときのこのすましじる	ぶたにく ちゅうあげ みそ とりにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ ほししいたけ	こめ	なたねあぶら	586 27.8 17.9 83.2	369 2.5 1.5
19	木		ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき もやしのしょうがじょうゆあえ ぶたじる	さわら ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし しょうが ごぼう はくさい ねぎ	こめ じゃがいも		581 29.0 17.4 83.3	323 2.2 2.0
20	金		しゅんぶんの日								
23	月		ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが うすあげりこまつなごまあえ	ぎゅうにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ グリーンピース いとこんにやく はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	604 23.9 16.4 98.8	383 2.7 1.3
24	火	★	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス だいこんとツナのドレッシングサラダ	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかんづめ	にんにく セロリー たまねぎ だいこん きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	685 30.8 29.1 86.8	370 2.9 3.6

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。