

2023年 3かつ

きゅうしょくこんだてよていひょう

山都町立清和小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	こんだてに ついて	
					ちやくにやくほねになる(あか)	ねつやちからになる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)			
1	すい	いなりごはん		にこうどん かいそうサラダ いちご	あぶらあげ(15)ぎゅうにゅう(206) ぎゅうにく(30)かまぼこ(5) かいそうミックス(1)	こめ(50)むぎ(5)さとう(5.3) うどんめん(80)ごまあぶら(1) ごま(1.2)	にんじん(13)いんげん(5)ねぎ(5) たまねぎ(15)しいたけ(1)いちご(20) キャベツ(20)きゅうり(20)	594 24.5	3月で す。まとめ の月です。	
2	もく	むぎごはん		ツナとひじきのたまごやき まめとトマトのスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう(206)たまご(50) ひじき(1)ツナ(10)ウインナー(10) ミックスビーンズ(10)ハム(5)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(1) さとう(1.4)じゃがいも(40) スパゲティ(5)マヨネーズ(6)	たまねぎ(35)しいたけ(0.5) にんじん(13)だいこん(20)こまつな(10) トマト(20)きゅうり(15)コーン(5)	677 26.7	じゃがい もはビタミ ンCが多い です。	
3	きん	さけそぼろ ごはん むぎごはん さけそぼろ		しらたまおすまし かにかまサラダ ひなあられ	さけ(25)たまご(25)かまぼこ(5) ぎゅうにゅう(206) かまぼこ(15)	こめ(60)むぎ(6)さとう(2) あぶら(0.5)ごま(1)はるさめ(5) しらたまもち(30)マヨネーズ(6)ひなあられ(10)	ほうれんそう(10)たまねぎ(20) にんじん(10)えのきたけ(5)ねぎ(7) キャベツ(20)こまつな(20)	643 25.1	3月3日 は、桃の節 句です。	
6	げつ	おやこどん むぎごはん おやこどんのぐ		やさしいごまネーズあえ ミックスりんかけ	とりにく(30)たまご(30)ツナ(5) ぎゅうにゅう(206) だいす(5)いりこ(5)	こめ(70)むぎ(7)でんぷん(4) マヨネーズ(6)ごま(1) アーモンド(5)さとう(3)	にんじん(18)たまねぎ(40)ねぎ(8) しいたけ(0.5)こまつな(20) キャベツ(20)	665 29.6	親子丼は 皆さんに人 気です。	
7	か	むぎごはん		あつあげのみそに はるさめの ちゅうかぶらすのもの あじのり・しらぬい	ぎゅうにゅう(206)とりにく(15) あつあげ(50)かまぼこ(5) あじのり(2)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(40) こんにやく(25)さとう(3.5)あぶら(1) ごまあぶら(0.9)はるさめ(5)ごま(1)	にんじん(20)たまねぎ(30) いんげん(8)しょうが(0.5) コーン(5)きゅうり(20)しらぬい(50)	651 23.8	塩分につ いて考えま しょう。	
8	すい	キムチごはん		あげぎょうざ かきたまじる ごもくなます	ぶたにく(20)ぎゅうにゅう(206) ぎょうざ(30)たまご(25) ハム(5)かまぼこ(5)	こめ(60)むぎ(6)さとう(1.9) ごまあぶら(0.9)あぶら(1)ごま(1) あぶら(3)じゃがいも(20)でんぷん(0.8)	しょうが(0.4)はくさいキムチ(20)にんじん(16) えだまめ(5)ねぎ(5)たまねぎ(20)しいたけ(0.8) きゅうり(20)だいこん(25)きくらげ(0.5)	620 24.4	キムチは 発酵食品で す。	
9	もく	まめカレー むぎごはん カレールウ		とんかつ コールスロー いちごムース	だいす(10)ぎゅうにゅう(10) チーズ(0.8)ぎゅうにゅう(206) ぶたにく(40)たまご(5)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(30) あぶら(3.5)こむぎ(5)パンこ(10) あぶら(5)さとう(0.4)ムース(30)	たまねぎ(40)にんじん(25) こんにやく(0.3)しょうが(0.3) りんご(5)キャベツ(40)コーン(5)	845 26.3	カツカ レーにして 食べましょ う。	
10	きん	むぎごはん		さかなのごまマヨネーズやき とうにゅうみそしる ごもくまめ	ぎゅうにゅう(206)ホキ(50) チーズ(1)あぶらあげ(5) とうにゅう(15)だいす(10)ちくわ(5)	こめ(70)むぎ(7)マヨネーズ(8) ごま(1)じゃがいも(35)さとう(1) こんにやく(8)あぶら(0.6)	たまねぎ(5)パセリ(0.5)ねぎ(5) にんじん(13)だいこん(20)えのきたけ(5) たけのこ(10)ごぼう(10)しいたけ(0.6)いんげん(4)	638 29.5	マヨネーズ にすったご まを入れてい ます。	
13	げつ	むぎごはん		いわしのうめのかあげ ちくぜんに すみそあえ	ぎゅうにゅう(206)いわし(35) とりにく(20)ちくわ(12) わかめ(0.5)かまぼこ(10)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(5.5) さといも(25)こんにやく(20) さとう(3.5)ごま(1)	れんこん(20)ごぼう(20) にんじん(25)しいたけ(2) いんげん(8)きゅうり(15)キャベツ(10)	653 25.5	いわしはカ ルシウムが いっぱい です。	
14	か	ピピンパ むぎごはん にくみそ ナムル		わかめスープ あんにくフルーツ	ぎゅうひきにく(20)ぶたひきにく(20) たまご(15)ぎゅうにゅう(206) わかめ(1)とうふ(30)	こめ(70)むぎ(7)こんにやく(15) さとう(5)あぶら(1.3)ごま(1.5) ごまあぶら(0.5)あんにくとうふ(20)	こんにやく(0.2)しょうが(0.2)しいたけ(1)もやし(30) ほうれんそう(20)にんじん(13)たまねぎ(20) ねぎ(5)パイン(15)おうとう(15)いちご(15)	645 25.5	わかめ は、春が旬 です。	
15	すい	きなこあげパン		カレーポトフ かぼちゃの ヨーグルトサラダ いちご	きなこ(5)ぎゅうにゅう(206) とりにく(20)ウインナー(10) ヨーグルト(4)	コッペパン(40)あぶら(4)さとう(3) じゃがいも(35)あぶら(1.3) アーモンド(2)マヨネーズ(8)	たまねぎ(28)にんじん(15)だいこん(20) はくさい(20)ブロッコリー(10) かぼちゃ(50)きゅうり(15)いちご(20)	560 31.3	大人気の 揚げパンで す。	
16	もく	むぎごはん		さけのチャンチャンやき のっぺいじる しめじのごますあえ	ぎゅうにゅう(206)さけ(40) とりにく(10)ちくわ(5) あぶらあげ(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2.2) バター(0.5)こんにやく(8)ごま(2) さといも(25)あぶら(0.8)でんぷん(0.8)	キャベツ(15)たまねぎ(15)ねぎ(5)ピーマン(3) にんじん(15)ごぼう(8)だいこん(20)もやし(20) しいたけ(0.5)しめじ(10)きゅうり(20)	575 28.1	鮭は遠く アラスカま で回遊しま す。	
17	きん	むぎごはん		とうふハンバーグ たまごときのこのスープ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう(206)ぎゅうひきにく(15) ぶたひきにく(15)とうふ(20)たまご(24) ぎゅうにゅう(12)ベーコン(5)	こめ(70)むぎ(7)パンこ(5) さとう(1)でんぷん(0.5) アーモンド(2)マヨネーズ(4)	たまねぎ(25)えだまめ(5)しめじ(10) なめこ(10)えのきたけ(10)にんじん(6) パセリ(1)ブロッコリー(35)きゅうり(20)コーン(5)	667 27.8	豆腐を混ぜ てヘルシーな ハンバーグで す。	
20	げつ	むぎごはん		やまとコロッケ やさしいみそしる マカロニサラダ	ぎゅうにゅう(206)しかにく(20) たまご(4)あぶらあげ(5) ハム(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(1.5) じゃがいも(50)こむぎ(6)パンこ(8) あぶら(4)マカロニ(10)マヨネーズ(6)	しょうが(0.2)たまねぎ(25)しいたけ(5) こまつな(10)はくさい(20)にんじん(11)ねぎ(5) だいこん(15)えのきたけ(5)コーン(5)きゅうり(15)	694 25.6	しか肉、小 松菜、しい たけと山都町 の産物が入っ ています。	
21	か			しゅんぷんのひ						
22	すい	せきはん		とりのからあげ けんちんじる なのはなあえ ばんかんゼリー	あすき(8)ぎゅうにゅう(206) とりにく(50)とうふ(30) あぶらあげ(4)	こめ(40)もちこめ(40)あぶら(6.4) ごま(1)でんぷん(3)こむぎ(3) さといも(20)こんにやく(15)さとう(1.3) ばんかんゼリー(50)	しょうが(0.8)こんにやく(0.8)にんじん(10) ごぼう(10)ねぎ(5)しいたけ(0.6)コーン(5) なのはな(5)ほうれんそう(15)キャベツ(20)	797 31.3	6年生の 卒業をお祝 いで、赤飯 です。	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。