



こんだてよていひょう

目標：1年間の食生活をふりかえろう



西原村立山西小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		ちゅうちく 注目してほしい 食材・料理
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
1	すい	麦ごはん		いわしの生姜煮 つぶつぶ白和え 里芋のみそ汁	米 麦 さとう こんにやく ごま さとも	牛乳 いわし とうふ 油揚げ いりこだし	ほうれんそう こまつな 人参 大根 えのき	609	25.3	いわし
3月3日 「ひなまつり」										
2	もく	ちらしずし		すまし汁 菜の花あえ ひなあられ	米 麦 さとう 春雨 ごま ひなあられ	牛乳 たまご かまぼこ かつお昆布だし キャベツ コーン しいたけ 菜の花 ほうれんそう	人参 れんこん たけのこ えだまめ ねぎ わかめ	582	21.3	桃の節句
3	きん	食パン		クイッテオスープ トマトミートオムレツ えだまめサラダ りんごジャム	パン クイッテオ あぶら ごまあぶら	牛乳 たまご ぶた肉	人参 えだまめ たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	578	23.6	クイッテオ
6	げつ	麦ごはん		団子汁 生姜焼き	米 麦 はくりきこ さとも しらたまこ あぶら さとう	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉 かつおだし	人参 ごぼう 大根 ねぎ しいたけ しょうが たまねぎ	627	28.6	6年1組の献立
7	か	黒糖パン		スパゲティナポリタン チップスサラダ	パン さとう あぶら くろざとう スパゲティ じゃがいも ごま油	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン キャベツ トマト きゅうり	615	21.6	スパゲティ
地産地消の日 「あかうし」										
8	すい	あかうしビビンバ		アスパラガスのコンソメスープ しらぬい	米 麦 さとう ごまあぶら ごま あぶら	牛乳 たまご あかうし ベーコン もやし 人参 アスパラガス しめじ しらぬい	ねぎ しょうが にんにく いら ほうれん草 キャベツ たまねぎ	647	25.5	あかうしビビンバ
9	もく	カレーライス		トンカツ 白菜とりんごのサラダ	米 麦 あぶら アーモンド じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉 ハム	人参 たまねぎ にんにく しょうが はくさい りんご	651	23.4	白菜
10	きん	あげパン		春キャベツのポトフ 切り干し大根のごまネーズ	パン さとう くろざとう じゃがいも	牛乳 きなこ ちくわ ウインナー	人参 キャベツ しめじ たまねぎ ごぼう みずな 切り干し大根 きゅうり	606	22.2	春キャベツ
13	げつ	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしとニラのナムル	米 麦 さとう ごまあぶら あぶら ごま でんぶん	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 とうふ しらす 大豆	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく いら しょうが もやし	632	28.2	マーボー豆腐
14	か	コッペパン		チリコンカン きのこベーコンのスープ	パン さとう あぶら	牛乳 ベーコン 大豆 ぶたひき肉 牛ひき肉	たまねぎ 人参 白菜 ピーマン にんにく コーン トマト チンゲンサイ しめじ しょうが	517	23.3	チリコンカン
15	すい	キムタクごはん		たまごスープ たこやき 海藻サラダ	米 麦 さとう ごま ごまあぶら はるさめ じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶた肉 ベーコン えだまめ わかめ たまご 卵 ツナ たこ	人参 ねぎ はくさい 大根 たまねぎ きゅうり	597	22.4	6年2組の献立
ふるさとくまさんデー 「荒尾市」 南関揚げ・海苔										
16	もく	麦ごはん		南関煮しめ もやしの海苔和え ししゃもフライ	米 麦 さとう さとも はくりきこ こんにやく あぶら	牛乳 油揚げ とり肉 ちくわ ししゃも 海苔	かぼちゃ 人参 たまねぎ もやし ほうれん草	644	26.3	ふるさとくまさんデー
17	きん	まるパン		さつまいもシチュー ブロッコリーとじゃこのサラダ えだまめと豆腐のミンチカツ	パン さとう バター さつまいも ごま あぶら	牛乳 とり肉 しらす とうふ	人参 大根 たまねぎ えだまめ ブロッコリー コーン	663	27.3	さつまいも
20	げつ	ハヤシライス		ビーンズサラダ フルーツミックス	米 麦 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ 豆	にんにく しょうが たまねぎ 人参 しめじ 黄桃	666	22.4	豆
22	すい	赤飯		とりのからあげ かきたま汁 小松菜のごまあえ・お祝いケーキ	米 ごま はくりきこ でんぶん あぶら さとう	牛乳 小豆 しらす とり肉 かまぼこ たまご とうふ かつお昆布だし	にんにく しょうが たまねぎ 人参 ねぎ えのき しいたけ もやし 小松菜	779	33.2	赤飯

☆献立は予定です。変更する場合があります。ご了承ください。