

# こんだてひょう

れいわ8ねん  
3がつ

ふようこう

| にち・よう           | こんだてめい                                    | ざいりょうめい (かわることがあります)                                      |   |  |   | えいりょうりよう        |              |
|-----------------|---|---|---|--|---|-----------------|--------------|
|                 |   | おもにからだをつくるものになる (あか)                                      | おもにエネルギーのもとになる (き)                                | おもにからだのちようしきととのえるものになる (みどり)   | ちようみりよう   | エネルギー<br>キロカロリー | たんぱく質<br>グラム |
| 2<br>げつ         | ごはん<br>ポークカレー<br>しらすあえ<br>てづくりいちごゼリー      | ぎゆう<br>ぶたにく<br>しらすぼし                                      | ごはん/ゼリーのもと<br>じゃがいも、あぶら<br>さとう、ごまあぶら<br>ゼリーのもと    | みかんかん<br>たまねぎ、にんじん、りんごピューレ、にんにく<br>キャベツ、にんじん、レモンかじゅう                     | カレー、ケチャップ、ソース、あかワイン、フイヨン、しお、こしょう<br>うすくちしょうゆ              | 655             | 20.7         |
| 3<br>か          | ちらしずし<br>なのはなのごまあえ<br>すましじる<br>いちご        | ぎゆう<br>きんしたまご<br>とうふ、とりにく、だしこんぶ、けずりぶし                     | ごはん、さとう、あぶら<br>ごま<br>えのき、こねぎ<br>いちご               | れんこん、ごぼう、ほししいたけ、きぬさや、にんじん<br>ほうれんそう、にんじん、キャベツ、なのはな<br>えのき、こねぎ<br>いちご     | す、しょうゆ、みりん、しお<br>しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん<br>うすくちしょうゆ、さけ、みりん     | 569             | 21.8         |
| 4<br>すい         | ミルクパン<br>ミートソーススパゲティ<br>だいこんサラダ<br>ぶどうゼリー | ぎゆう<br>ぶたひきにく<br>ツナ                                       | ミルクパン<br>スパゲティめん、オリーブオイル<br>ゼリー                   | にんじん、たまねぎ、しめじ、トマトかん、グリーンピース、にんにく<br>だいこん、きゅうり、にんじん                       | ケチャップ、パセリ、フイヨン、あかワイン、ソース、しお、こしょう<br>パンパンジードレッシング、うすくちしょうゆ | 690             | 25.5         |
| 5<br>もく         | ごはん<br>からあげ<br>かりかりサラダ<br>みそしる            | ぎゆう<br>とりももにく<br>だいず                                      | ごはん<br>こむぎこ、でんぶん、あぶら                              | キャベツ、きゅうり、えだまめ、にんじん<br>にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ                         | しお、こしょう、さけ、ガーリックパウダー<br>わふうドレッシング、うすくちしょうゆ                | 677             | 26.7         |
| 6<br>きん         | ごはん<br>うまに<br>いそあえ                        | ぎゆう<br>とりにく、なまあげ<br>のり                                    | ごはん<br>じゃがいも、あぶら、さとう<br>ごま                        | にんじん、こんにやく<br>たまねぎ、いんげん、ほししいたけ<br>はくさい、ほうれんそう、もやし、にんじん                   | しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、みりん<br>しょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ                 | 573             | 22.0         |
| 9<br>げつ         | ごはん<br>チキンなんばん<br>そえやさい<br>みそしる           | ぎゆう<br>とりにく、たまご   | ごはん<br>こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう<br>タルタルソース               | にんじん、キャベツ<br>たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ  | しお、こしょう/す、しょうゆ、さけ<br>にぼし                                  | 693             | 26.7         |
| 10<br>か         | ごはん<br>さばのみそに<br>おかかあえ<br>すましじる           | ぎゆう<br>さば、こめみそ<br>かつおぶし                                   | さとう<br>さとう  | しょうが<br>こまつな、もやし、にんじん<br>にんじん、ほししいたけ                                     | さけ、しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、みりん<br>しお、うすくちしょうゆ、さけ                 | 622             | 25.8         |
| 11<br>すい        | ミルクパン<br>ポークビーンズ<br>チーズサラダ<br>ヨーグルト       | ぎゆう<br>ぶたにく、だいず、レッドキドニー<br>チーズ<br>ヨーグルト                   | ミルクパン<br>じゃがいも、あぶら、さとう                            | たまねぎ、にんじん<br>しめじ、ホールトマト、トマトピューレ、パセリ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん                    | ケチャップ、ソース、しお、こしょう<br>あかワイン、フイヨン<br>わふうドレッシング、うすくちしょうゆ     | 676             | 28.1         |
| 12<br>もく        | ごはん<br>ちくわのいそべあげ<br>れんこんサラダ<br>ぶたじる       | ぎゆう<br>ちくわ、あおのり<br>ぶたにく、なまあげ、みそ                           | ごはん<br>こむぎこ、あぶら<br>さといも                           | だいこん、にんじん、ごぼう、こんにやく、ねぎ、しょうが  | にぼし   | 655             | 23.8         |
| 13<br>中のみ<br>きん | テーブルマナーについて知ろう<br>(ナイフとフォークを使って)          | 牛乳<br>牛肉<br>ベーコン、ホワイトルー、牛乳、生クリーム                          | 砂糖<br>油   | 玉葱、人参、にんにく、生姜、りんご/ブロッコリー、ミニトマト<br>キャベツ、きゅうり、人参<br>玉葱、パセリ/オレンジ            | 塩、こしょう、赤ワイン、醤油、酢、みりん<br>イタリアンドレッシング<br>フイヨン、塩、こしょう        | 851             | 33.4         |
| 16<br>げつ        | ごはん<br>ししゃもフライ<br>ひじきのものに<br>かきたまじる       | ぎゆう<br>ししゃもフライ<br>ひじき、さつまあげ、だいず<br>たまご、だしこんぶ、けずりぶし        | あぶら<br>ごはん/さとう、あぶら<br>でんぶん                        | こんにやく、にんじん、たまねぎ、えだまめ<br>にんじん、こまつな、たまねぎ、えのき                               | しょうゆ、さけ、みりん<br>うすくちしょうゆ、さけ                                | 627             | 25.0         |
| 17<br>か         | ちゅうかふうまぜごはん<br>ナムル<br>ちゅうかふうコーンスープ        | ぎゆう<br>ぶたにく、だいず<br>たまご、ベーコン                               | ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら<br>さとう、ごま、ごまあぶら<br>でんぶん、あぶら  | たけのこかん、ほししいたけ、にんじん、えだまめ<br>もやし、ほうれんそう、にんじん<br>たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、クリームコーンかん | さけ、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ<br>しょうゆ、す、みりん<br>ちゅうかあじ、さけ、しお、こしょう   | 548             | 18.7         |
| 18<br>すい        | ミルクパン<br>カレーうどん<br>ひじきサラダ<br>りんごゼリー       | ぎゆう<br>ぶたにく<br>ロースハム、ひじき                                  | ミルクパン<br>うどんめん、あぶら<br>さとう<br>ゼリー                  | たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、しめじ<br>もやし、きゅうり、にんじん                                   | カレー、しょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、けずりぶし<br>パンパンジードレッシング、しょうゆ           | 635             | 24.4         |
| 19<br>もく        | ごはん<br>てづくりはなしゅうまい<br>ミニトマト<br>みそしる       | ぎゆう<br>しそふりかけ<br>ぶたひき、きんしたまご、しらすかなすりめ<br>わかめ、あぶらあげ、みそ、にぼし | ごはん<br>しゅうまいのかわ、でんぶん、さとう<br>たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ | ごはん<br>たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、にんじん<br>ミニトマト<br>たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ           | しょうゆ、うすくちしょうゆ<br>さけ、しお、こしょう、す                             | 587             | 24.4         |
| 20<br>きん        | 春 分 の 日                                   |   |   |  |   |                 |              |
| 23<br>げつ        | ごはん<br>ハヤシライス<br>海藻サラダ<br>お祝いクレープ         | ぎゆう<br>ぎゆうにく<br>かいそうミックス                                  | ごはん<br>じゃがいも、あぶら、なまクリーム<br>クレープ                   | たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトかん、にんにく、パセリ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん                       | パセリ、しお、こしょう、あかワイン、フイヨン、ソース、しょうゆ<br>パンパンジードレッシング、うすくちしょうゆ  | 741             | 20.6         |
| 24<br>か         | 修了式                                       |   |   |  |   |                 |              |

3月は、自分の成長をふり返る月です。  
自分の体や心の健康を守る。  
そのために、あなたが日ごろ心がけてきたのはどんなことですか。  
今月は、友だちと、家族と、楽しく食事をしながら、この一年、  
そして、小学6年生は、この6年間をふり返ってみましょう。