



3月のよていこんだて表

★ 9月 20日(金)・21日(土)・22日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!



北陸 食育の日です! ★

ちやうりつなかばる しょうがっこう
みやき町立中原 小学校

2020

ひづけ 日付	こんだて名 主食 牛乳 主菜 副菜	おまなさいりょう 主 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま 主にからだをつくるのもとになる (赤)	おま 主に体の調子を整えるのもとになる (緑)	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム		
ようび 曜日	ごはん 主菜 副菜	おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	おま 主にからだをつくるのもとになる (赤)	おま 主に体の調子を整えるのもとになる (緑)	調味料など	キロカロ リ kcal	グラム g	ミリグラム mg	
2 げつ	ごはん 牛乳 八宝菜 むしシュウマイ 中華サラダ	せいはいくまい きやうばい 精白米 強化米 かたくり粉 あぶら さとう シュウマイ(シュウマイの皮 油 さとう) 春雨 さとう ごまあぶら	おま からだ 主にからだをつくるのもとになる ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 いか えび かまぼこ シュウマイ(とうふ 魚すりみ 豆乳 ひしき)	おま 主に体の調子を整えるのもとになる ともの 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など キャベツ もやし たまねぎ たけのこ チンゲンサイ にんじん きくらげ シュウマイ(たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし) きゅうり にんじん	とりがらすーぷ しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酢	632	26.1	295	えび しょうまいの皮(小麦)
3 か 桃の 節句 給食	ちらしずし 牛乳 はまぐりのすまし汁 ひなあられ	せいはいくまい きやうばい 精白米 強化米 いりごま さとう あぶら ねりごま すりごま さとう ひなあられ	とりにく 鶏肉 たまご あぶらあげ のり はまぐり 糸かまぼこ わかめ	にんじん れんこん かんぴょう ほししいたけ いんげん たまねぎ にんじん みつば	しょうゆ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん けずぶし こんぶ 削り節 だし昆布 うすくちしょうゆ 塩	595	22.2	360	たまご
4 すい	おやこどん 牛乳 赤だしのみそ汁 旬のくだもの	せいはいくまい きやうばい 精白米 強化米 あぶら さとう いりごま さとう あぶら ねりごま すりごま さとう	とりにく 鶏肉 たまご 高野豆腐 とうふ 赤みそ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ なめこ たまねぎ ほうれんそう ねぎ 旬のくだもの	しょうゆ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 塩	644	26.6	330	たまご
5 もく	ゆかりご飯 牛乳 肉うどん 和風マヨネーズ和え	せいはいくまい きやうばい 精白米 強化米 うどん さとう あぶら 卵不使用マヨネーズ すりごま	とりにく 鶏肉 たまご 高野豆腐 マグロ水煮	ゆかり たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ れんこん キャベツ ほうれんそう とうもろこし	しょうゆ しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 塩	649	22.1	305	うどん
6 きん	コッペパン 牛乳 鮭のクリーム煮 小麦粉 アスパラガスのサラダ さがいちごジャム	コッペパン じゃがいも バター 小麦粉 イタリアンドレッシング さがいちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭 ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳 スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう 白いんげん豆ペースト アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	とりがらすーぷ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	606	26.2	368	コッペパン 小麦粉 牛乳 バター スキムミルク
9 げつ	ごはん 牛乳 白身魚のレモンだれかけ 五目きんぴら ワンタンスープ	せいはいくまい きやうばい 精白米 強化米 かたくり粉 あぶら さとう すりごま ごまあぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう 牛乳 しんじゆ 白身魚 たいず 大豆 さつまあげ ぶたにく 豚肉	パセリ レモンかじゅう ごぼう にんじん しらたき キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	617	25.9	315	ワンタン
10 か 郷土 料理	ごはん 牛乳 筑前煮 (がめ煮) すみそあえ のりつくだに	せいはいくまい きやうばい 精白米 強化米 さといも さとう あぶら すりごま さとう のりつくだに	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 高野豆腐 いと 糸かまぼこ みそ	れんこん ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん キャベツ きゅうり きりほしだいこん にんじん	しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ みりん 塩	639	24.6	349	
11 すい	カンパン 牛乳 カレー(レトルトパック) みそ汁	カンパン 精白米 じゃがいも 粉あめ あぶら 麩	とらふ わかめ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	639	18.2	311	カンパン(小麦) カレーパウダーなど 麩
12 もく	ビビンバ 牛乳 わかめスープ さがみかんゼリー	せいはいくまい きやうばい 精白米 強化米 いりごま あぶら さとう ナムルドレスシング	ぎゅうにゅう 牛肉 わかめ ベーコン とうふ	たけのこ にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	642	25.1	325	ベーコン(乳)

3月も「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」! 1年間のまとめをしよう!!



3月のよていこんだて表

※ 9月 20日(金)・21日(土)・22日(日)は

みやき町立中原 小学校

まいつき 19日は しょくいくの日!



北陸 食育の日です! *

2020

ひづけ 日付	こんだて名 【主食 牛乳 主菜 副菜】	主 材 料			エネルギー 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションのある 食品は除く	
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	おも からだ 主に体の調子を 整 えるもとになる (緑)	エネ ル ギー	たんぱく 質	カルシ ウム		
13 きん 金	コッペパン 牛乳 ラザニア風グラタン れんこんのカレーソテー ごぼうとセロリのスープ	コッペパン 牛乳 マカロニ あぶら 豚肉 あぶら	牛乳 牛ひき肉 チーズ 大豆 たまねぎ 白いんげん豆 キャベツ にんじん れんこん ベーコン	色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん とりがらスープ しょうゆ 白ワイン	618	27.1	371	コッペパン マカロニ チーズ ホワイトソース(乳) トマトソース(乳) ベーコン(乳)
16 げ 月	ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 ごもくまめ じゃがいものみそ汁	精白米 強化米 牛乳 さとう すりごま さとう あぶら じゃがいも	牛乳 さば 大豆 さつまあげ わかめ みそ	しょうが ごぼう こんにゃく いんげん にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん	664	26.9	294	
17 か 火	カレーライス (ごはん) 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	精白米 強化米 じゃがいも あぶら 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	牛肉 スキムミルク 牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ホールのトマト 干しぶどう にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	カレールー ケチャップ ソース しょうゆ 赤ワイン 塩 しょうゆ 赤ワイン 塩 しょうゆ 赤ワイン 塩	696	24.6	365	カレールー(小麦・乳) スキムミルク ヨーグルト
18 す い 水	わかめご飯 牛乳 たいの塩焼き 紅白なます うったち汁 お祝いケーキ	精白米 強化米 牛乳 さとう ちゅうりき粉 しらたま粉 さといも あぶら さとう あぶら 米粉	わかめご飯の素 牛乳 だるまだい 豚肉 豆乳	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ いちごピューレ	しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ しょうゆ 酒 うすくちしょうゆ	627	25.8	349	中力粉
19 ま く 木	おまつぎょうしき								
20 き ん 金	しゅんぶん ひ 春分の日								
23 げ 月	ご飯 牛乳 手作りハンバーグ (ジャポネソース) ほうれん草のソテー 豆腐とわかめのみそ汁	精白米 強化米 パン粉 さとう あぶら	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 おから ベーコン とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ 酒 ナツメグ しょうゆ みりん 酢 しょうゆ しょうゆ 酒	678	26.2	311	パン粉
24 ひ 火	しゃうりょうしき								

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

今月の平均	639	24.8	332	*牛乳は毎日
基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値	640	24.0	350	

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないで食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

食育の一年間をふりかえってみましょう!

給食は、中原小のみなさんが毎日元気に、そして丈夫な体に成長できるように考えて作られています。

給食時には、食べものの栄養のことや、食事のマナーやよくかんで食べることなど、よりよい食べ方を勉強しました。

この一年間、みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？

自分自身のことをふりかえってみましょう。

春休みも「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」を続けましょう！
続けることが、健康への近道です。