



3月のよていこんだて表

※ 18日(金)・19日(土)・20日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!



佐藤 節子です! *

みやき町立中原 小学校

2022

ひつげ 日付	こんだて名 しゅく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜	お主 な さい材 りょう料				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)
		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 ちようし 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	
ようび 曜日		こくさい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	いかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろの濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	しょうりやう 調味料など	キロカロ リー kcal	グラム g	ミリグラム mg	※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く
1 か 火	ミートボールカレー (ごはん)	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも あぶら	ミートボール スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ホールトマト にんにく しょうが	カレールウ 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 塩	620	21.0	286	スキムミルク カレールウ(小麦・乳)
	牛乳		牛乳						
	アスパラガスのサラダ		ロースハム	キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし	和風ドレッシング 塩				ロースハム(乳)
2 すい 水 桃 の 節 句 給 食	ちらしずし	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら	とりにく たまご 鶏肉 たまご あぶらあげ	にんじん れんこん ほししいたけ いんげん	しお しょうゆ 酢 みりん かけ 塩 しょうゆ 酢 みりん 酒	571	21.4	295	たまご
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	おかか和え	さとう	かつお節	なのはな キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ みりん				
	麩ののすまし汁	麩	糸かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	けずぶし だし昆布 うすくちしょうゆ しょうゆ				麩
3 も 木	ひなあられ	ひなあられ							
	ミルクパン	ミルクパン				567	27.4	325	ミルクパン(小麦・乳)
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	タンドリーチキン		とりにく 鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが	カレー粉 塩 こしょう ケチャップ ソース ワイン				ヨーグルト
4 きん 金	もやしとニラのソテー	あぶら		もやし キャベツ にんじん にら	しょうゆ しお しょうゆ しょうゆ				
	ウインナースープ		ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	がらスープ 白ワイン しょうゆ しお しょうゆ				ウインナー(乳)
	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				635	28.9	303	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
7 げつ 月	さばのしょうが煮	さとう	さば	しょうが	しょうゆ 酒				
	ごもくまめ	すりごま さとう あぶら	ゆで大豆 さつまあげ	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	しょうゆ しょうゆ				
	じゃがいものみそ汁		わかめ みそ	たまねぎ じゃがいも にんじん えのきたけ ねぎ	けずぶし しょうゆ しょうゆ				
8 すい 水	ぶたたまどん (ごはん)	せいはいくまい きょうかまい かたくり粉 あぶら さとう	ぶた肉 高野豆腐 たまご	たまねぎ しらたき にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ かけ しお みりん	605	26.0	320	たまご
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん キャベツ むきえだまめ とうもろこし	しょうゆ みりん 和風ドレッシング				
9 か 火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				641	26.4	293	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	あげぎょうざ	ぎょうざの皮 あぶら	ぶたひき肉	キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく	しお 塩				
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごま油	蒸しささみ	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ				
10 も 木	はっほうさい 八宝菜	かたくり粉 あぶら	ぶた肉 いか えび	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	がらスープ しょうゆ かけ しお	614	25.6	322	たまご 牛乳
		さとう	かまぼこ	チンゲンサイ にんじん きくらげ	しょうゆ 塩				
	ごはん	せいはいくまい きょうかまい							
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
11 きん 金 非 常 食 給 食	れんこんハンバーグ	パン粉 さとう	牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 牛乳 たまご とうふ	れんこん たまねぎ しょうが	しお 塩	664	28.3	390	
	ほうれん草のソテー	あぶら		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しお 塩				
	とうふとわかめのみそ汁		とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	けずぶし しょうゆ しょうゆ				
11 きん 金 非 常 食 給 食	ミルクパン	ミルクパン				624	18.0	314	ミルクパン(小麦・乳)
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	ポークビーンズ	じゃがいも オリーブオイル さとう	ぶたにく 豚肉 だいず	たまねぎ ホールトマト にんじん にんにく パセリ	ケチャップ 赤ワイン ソース 塩 こしょう しょうゆ				
	野菜のマヨネーズあえ	たまご 卵なしマヨネーズ	マグロみずに	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ				
11 きん 金 非 常 食 給 食	ももゼリー	ももゼリー				624	18.0	314	
	救給カレー	せいはいくまい 精白米 じゃがいも 粉あめ あぶら		にんじん トマトピューレ たまねぎ コーン しめじ	カレーパウダーなど				
	みそ汁	麩	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	ほうれんそう	けずぶし にぼし 削り節 煮干し				麩



3月のよていこんだて表

※ 18日(金)・19日(土)・20日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!



佐藤 節子の日です! ※

みやき町立中原 小学校

2022

ひつげ 日付	こんだて 名	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
		おも 主にエネルギーのもとになる (黄)	おも 主に体をつくるのもとになる (赤)	おも 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	しゅよく 主菜 しゅさい 主菜 ふくさい 副菜	こくろい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	あな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	ちゅうりょう 調味料など	キロカロ リー kcal	グラム g	ミリグラム mg	※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く

3月はまとめの1か月! 「早寝・早起き・しっかり朝ごはん」で元気に登校しよう!!

14 げつ 月	かしわごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら	とり肉 ぎゅうにゅう 牛乳	ごぼう ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ しお 塩	577	21.4	328	うどん麺
	きつねうどん	うどんめん さとう あぶら	あぶらあげ	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	けすぶし はんし うすくちしょうゆ みりん しお 削り節 黒干し うすくちしょうゆ みりん 塩				
	わかめのすのもの	さとう	わかめ	もやし きゅうり キャベツ にんじん	うすくちしょうゆ す 酢				
15 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳			587	24.3	412	
	いわしのおかか煮	さとう かたくり粉	いわし かつお節		しょうゆ みりん しお 塩				
	三色和え	すりごま さとう	かまぼこ	ピーマン もやし にんじん	うすくちしょうゆ				
	のっぺい汁	さといも かたくり粉	あつあげ ちくわ	れんこん にんじん こまつな ほししいたけ	けすぶし はんし うすくちしょうゆ しお 削り節 だし昆布 うすくちしょうゆ 塩				
16 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳			635	23.3	305	
	とりにく 鶏肉のレモン煮	かたくり粉 あぶら さとう	とりにく 鶏肉	パセリ レモン果汁	しおさけ 塩 酒 うすくちしょうゆ				
	ごぼうサラダ	調味料不使用 マヨネーズ わふうドレッシング		ごぼう キャベツ きゅうり あか 赤ピーマン とうもろこし					
	こまつなのみそ汁		あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	けすぶし はんし 煮干し 削り節 黒干し				
17 もく 木	クロワッサン	クロワッサン				611	24.6	358	クロワッサン(小麦・乳) 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) ケーキ(卵・乳・小麦)
卒業お祝い	ラザニア風グラタン	マカロニ あぶら	牛ひき肉 チーズ 大豆	たまねぎ 白いんげん豆	ケチャップ トマトソース ホワイトソース 塩 粉 コショウ				
	れんこんのカレーソテー	あぶら	豚肉	れんこん キャベツ にんじん	カレー粉 しょうゆ しお 塩				
	やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう	がらスープ 白ワイン うすくちしょうゆ しお 塩				
	お祝いケーキ(6年のみ)	お祝いケーキ(いちご)							
19 きん 金									
21 げつ 月									
22 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはいく米 きょうか米	ぎゅうにゅう 牛乳			580	23.8	344	
	みそ肉じゃが	じゃがいも あぶら	ぶた肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ みりん 酒				
		さとう	みそ	いんげん しょうが					
	きりぼしだいこん 切干大根のあえもの	いりごま さとう		きりぼしだいこん 切干大根 はくさい こまつな にんじん	しょうゆ す 酢				
23 すい 水	チキンピラフ	せいはいく米 きょうか米 あぶら	とりにく 鶏肉	たまねぎ しめじ 赤ピーマン グリンピース にんにく	しお 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	646	24.3	275	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳						
	コーンとキャベツのサラダ	フレンチドレッシング	ローズハム	とうもろこし キャベツ にんじん	しお 塩				
	たまごスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ	がらスープ しょうゆ しお 塩 こしょう				
	おたのしみケーキ	おたのしみケーキ(いちご)							ケーキ(卵・乳・小麦)
24 もく 木									

一年間の食生活をふいかえいましょう!

今月の平均

基準値は8〜9歳(3.4年生)の場合の値

621	24.3	325	* 牛乳は毎日
640	24.0	350	

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。