



3月のよていこんだて表

まいつき 19日は しょくいくの日！

みやき町立中原 小学校

2023

ひづけ 日付	こんた めい しゅよう 主食 ぎゅうにゅう 牛乳	おも な ざ い 材 りょう				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 生に体をつくるもとになる (赤)	おも 主に体の調子を整えるもとになる (緑)	調味料など	エネル ギー	たんぱく質	カルシ ウム	
ようび 曜日	じゅういち 穀類・いも類・さとう ・油脂類など	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	醤油 しお	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 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはく米 ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		621	23.1	275		
	とりのからあげ あぶら	あぶら かたくり粉 ほくりきこ あぶら	にく とり肉	にんにく しょうが 酒 しょうゆ 塩					ワンタン(り麺)
	ちゅうかえ ごま油	ごま油 さとう		きゃべつ きゅうり にんじん もやし					ベーコン(乳)
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ もやし ねぎ	がらスープ しょうゆ 醤油 しお こしょう				
2 もく 木	食パン/ジャム&マーガリン ぎゅうにゅう 牛乳	ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳			594	26.3	311		ミルクパン(小麦・牛)
	ビーフシチュー じゃがいも あぶら	じゃがいも 牛乳		たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ	ミニグラスソース ハヤシソース しお こしょう あっさりソース				
	グリーンサラダ		ロースハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング しお				
3 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	精白米 ぎゅうにゅう 牛乳			600	25.3	300		
機の 節句 旬給食	卵なしマヨネーズ タマゴ さかな 魚の燻製マヨネーズ味 なたねあ 菜種油和え	卵なしマヨネーズ 白身魚 みそ	ソテーオニオン にんじんピューレ	ヒオサケ					
	ねりごま さとう	ねりごま さとう	たまご	なのはな ほうれん草 にんじん	しょうゆ				たまご
	麩のすまし汁 じる	麩	とりにく いた 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐	たまねぎ にんじん 昆布 しらす たまねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ	けずり 昆布 しらす うすくちしょうゆ しお				麩
6 げつ 月	いちごゼリー	いちごゼリー							
	ふたたまどん (ごはん)	せいはく米 かたくり粉 あぶら さとう	にく ふた肉 高野豆腐	たまねぎ しらたき にんじん ほししいたけ ねぎ	しょうゆ 酒 しお みりん	605	26.0	320	たまご
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん キャベツ むきえたまめ とうもろこし	しょうゆ みりん わらふ ドレッシング				
7 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	精白米 ぎゅうにゅう 牛乳			600	25.0	385		
	がめ煮(筑前煮) さといも あぶら	さといも あぶら	にく がめ煮 高野豆腐	れんこん こんにゃく ごぼう にんじん だけのこ ほししいたけ いんげん	しょうゆ 酒 しお みりん				
	すみそあえ や 焼きのり	さとう	かまぼこ みそ	キャベツ こまつな 切り干し大根 にんじん	しお 塩 うすくちしょうゆ 酢				
8 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	精白米 ぎゅうにゅう 牛乳			594	25.9	315		
	アジいそのかチーズフレイ 小麦粉	小麦粉 パン粉 あぶら	あじ チーズ あおのり	たまねぎ	しお				
	茎わかめの金平 すりごま	すりごま さとう こまあぶら	茎わかめ 豚肉	れんこん こんにゃく ごぼう にんじん いんげん	昆布 しょうゆ				
	五目スープ あぶら	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん たいこん コーン ほうれん草	中華だし 昆布 塩コショウ 酒 薄口しょうゆ				
9 木	クロワッサン 牛乳	ロールパン 牛乳			588	25.0	310		コッペパン スパゲティー 粉チーズ
	スパゲティーミートソース やさい 野菜サラダ	スパゲティー オリーブオイル	豚ひき肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん ホールトマト トマトジュース パセリ にん肉	アチャップ ミニグラスソース ソース しお こしょう				
10 きん 金	災害時の食事を給食で体験します。地震などの災害が起きたときに、命を守るためにどのような行動をとったらよいのか、お家でも話し合いましょう。	カンパン 牛乳	カンパン 牛乳	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	635	17.8	318	カンパン(小麦)
	カレーパウダーなど	精白米 じゃがいも 粒あめ あぶら							
	みそ汁 麩	みそ汁 麩	とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こまつな	けずり 昆布 塩干し				麩
13 げつ 月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	せいはく米 牛乳							
	タッカルビ ナムル	ごま油 さとう	にく とり肉	たまねぎ かぼちゃ ねぎ ににく しょうが	コチュジャン みりん しょうゆ しお	579	22.0	277	
	春雨スープ はるさめ 春雨	ナムルドレッシング ベーコン	わかめ ベーコン	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	がらスープ しょうゆ さけしお 塩 こしょう				ベーコン(乳)

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 か 火	はん ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそけんちん汁	精白米 牛乳 鮭 さつまあげ 鶏肉 とうふ みそ	精白米 牛乳 鮭 さつまあげ 鶏肉 とうふ みそ				564	27.4	328	
15 すい 水	ピーフカレー (ごはん) 牛乳 海藻サラダ	せいはん まい きょうか 牛肉 牛乳 カイソウ 海藻ミックス	牛肉 牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース ホールトマト にんにく しょうが キャベツ たいこん 切干大根 にんじん とうもろこし	牛乳 牛乳 白いんげん豆 れんこん キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう	カレールック 塩 こしょう ケチャップ しょうゆ 赤ワイン 塩 青じそドレッシング 塩	602	21.5	298	スキムミルク カレールック(小麦・乳)
16 ちく 木 卒業お祝い	ロールパン グラタン れんこんのカレーソテー [。] 具だくさんスープ お祝いケーキ(6年のみ)	食パン ジャム 牛乳 マカロニ あぶら あぶら あぶら じゃがいも	食パン ジャム 牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 豚肉 ベーコン	おめでとう たまねぎ 白いんげん豆 れんこん キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう	白いんげん豆 ホワイトソース 塩 鶴ワイン カレー粉 しょうゆ 塩 がらスープ 白ワイン うすくちしょうゆ 塩		671	28.1	378	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) ケーク(卵・乳・小麦)
17 きん 金	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い
20 づ 月	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが きりほしだいこん 切り干し大根のあえもの	せいはん まい きょうか 牛乳 にく ひふた肉 高野豆腐 さとう きりほしだいこん 切り干し大根のあえもの	牛乳 にくやどうふ みそ きりほしだいこん 切り干し大根のはくさい	にんじん こんにゃく いんげん しょうが はくさい こまつな にんじん	にんじん にんにく いんげん しょうが にんじん にんじん	にんじん にんじん しょうゆ 醤油 にんじん にんじん	585	23.8	333	
21 か 火	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い
22 すい 水	ごはん 牛乳 豚肉のフルコギ風炒め もしやしのナムル 董わかめの中華スープ	精白米 牛乳 豚肉 ナムルドレッシング あぶら	精白米 牛乳 豚肉 ベーコン 塙わかめ	春分の日	春分の日	春分の日	582	23.7	277	
23 ちく 木	ココア揚げパン 牛乳 コールスローサラダ バスタスープ おたのしみデザート	コッペパン あぶら さとう 牛乳 ロースハム ワインナー [。] おたのしみデザート	コッペパン あぶら さとう 牛乳 ロースハム ワインナー [。] おたのしみデザート	ココアパウダー 牛乳 コールスロードレッシング(醸造) がらスープ しょうゆ 白ワイン 塩 とりがらスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう 醤油	ココアパウダー 牛乳 コールスロードレッシング(醸造) がらスープ しょうゆ 白ワイン 塩 牛乳 639	20.9	302			
24 きん 金	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い	お祝い

いち
ねんかん
しょくせいかつ
はるやす
はやね
はやお
あさ

今月の平均

602

24.1

315

*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

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。

じょくいく いちなんかん
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。

給食時間には、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。