



# 3月のよていこんだて表

★ 期 17日(金)・18日(土)・19日(日)は

まいつき 19日は しょくいくの日!



休講 競日です!★

みやき町立中蔵 小學校

2023

ひつけ 日付	こんだて 名	主 材			調味料など	エネルギー			アレルギー 含有食品	
		おま 主にエネルギーのもとになる (青)	な 主に体をつくるもとになる (赤)	ざい 主に体の調子を整えるもとになる (緑)		たんぱく質 たんぱく質	カルシウム カルシウム	エネルギー エネルギー		
1	ごはん 牛乳 とりのからあげ ちゅうかあえ ワンタンスープ	せいはいくまい きょうかまい 白米 強化米	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	621	23.1	275	ワンタン(小麦) ベーコン(乳)	
2	パン/ジャム&マーガリン 牛乳 ビーフシチュー グリーンサラダ	ミルクパン	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	594	26.3	311	ミルクパン (小麦・乳)	
3	ごはん 牛乳 梅の節句給食 魚の味噌マヨネーズ焼き 菜種和え 麩のすまし汁 いちごゼリー	せいはいくまい きょうかまい 白米 強化米	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	600	25.3	300	たまご 麩	
6	ふたたまどん (ごはん) 牛乳 ひじきサラダ	せいはいくまい きょうかまい 白米 強化米	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	605	26.0	320	たまご	
7	ごはん 牛乳 がめ煮(筑前煮) すみそあえ 焼きのり	せいはいくまい きょうかまい 白米 強化米	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	600	25.0	385		
8	ごはん 牛乳 アジいそのかチーフライ 臺わかめの金平 五目スープ	せいはいくまい きょうかまい 白米 強化米	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	594	25.9	315		
9	クロワッサン 牛乳 スパゲティミートソース 野菜サラダ	ロールパン	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	588	25.0	310	コッペパン スパゲティ 粉チーズ	
10	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か、お家でも話し合しましょう。									
10	カンパン 牛乳 カレー(レトルトパック) みそ汁	カンパン	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	635	17.8	318	カンパン(小麦) 麩	
13	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル 春雨スープ	せいはいくまい きょうかまい 白米 強化米	おま からだ 主に体をつくるもとになる 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	な 主に体の調子を整えるもとになる 色の濃い野菜・その他の野菜・ きのこ・果物 など	調味料など	579	22.0	277	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	ごはん 精白米 強化米 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 みそけんちん汁				564	27.4	328		
15	すい 水	せいはいく米 きょうか米 (ごはん) 牛乳 海藻サラダ	すく 牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ 大豆 豚肉 ベーコン	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 だいこん 切干大根 にんじん どうもろこし	しょうゆ みりん クチャップ しょうゆ しょう油 ガラスープ 白ワイン	602	21.5	298	スキムミルク カレールップ(麦・卵)	
16	むく 卒業 お祝い	ロールパン 牛乳 グラタン れんこんのカレーソテー 真だくさんスープ お祝いケーキ(6年のみ)	食パン ジャム マカロニ あぶら あぶら じゃがいも お祝いケーキ(いちご)	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 ほろれんそう	ホワイトソース しょう油 カレー粉 しょうゆ からスープ 白ワイン	671	28.1	378	クロワッサン(卵・乳) マカロニ チーズ ホワイトソース(卵) トマトソース(卵) ベーコン(乳) ケーキ(卵・乳・砂糖)	
17	きん 帝	そつぎょうしき								
20	けつ 月	ごはん 牛乳 みそ肉じゃが 切干大根のあえもの	せいはいく米 きょうか米 牛乳 じゃがいも あぶら さとう いりごま さとう	すく 牛乳 ふた肉 高野豆腐 みそ 切干大根	たまねぎ 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	しょうゆ しょう油 しょうゆ しょう油 しょうゆ	585	23.8	333	
21	か 火	しゅんぶん ひ 春分の日								
22	すい 水	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ風味 もやしナムル 茎わかめの中華スープ	精白米 強化米 ごまあぶら さとう ナムルドレッシング あぶら	すく 牛乳 豚肉 ベーコン 茎わかめ	たまねぎ じゃがいも しょうゆ たまねぎ じゃがいも しょうゆ たまねぎ じゃがいも しょうゆ	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ からスープ	582	23.7	277	ベーコン(乳)
23	むく 木	ココア揚げパン 牛乳 コールスローサラダ パスタスープ おたのしみデザート	コッペパン あぶら さとう さとう アルファベットマカロニ おたのしみデザート	すく 牛乳 ローズハム ウインナー	たまねぎ じゃがいも しょうゆ たまねぎ じゃがいも しょうゆ たまねぎ じゃがいも しょうゆ	ココアパウダー しょうゆ からスープ 白ワイン	639	20.9	302	ウインナー(乳)
24	きん 金	しゃりょうしき								

今年度の平均

602	24.1	315	*牛乳は毎日
640	24.0	350	

基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値

**一年間の食生活をふりかえりましょう!**

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。

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。