



3がつ こんだて



★は太田でとれた野菜です。

日曜	こんだて		使用する主な食品と体内での働き						栄養価		ひとくちメモ
			【1群】あか【2群】 体をつくる		【3群】みどり【4群】 体の調子を整える		【5群】きいろ【6群】 エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			魚・肉・卵・ 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質 (g)		
主食	おかず	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	脂肪(g)			
3月	ようふうちらし ぎゅうにゅう	だいすのごもくに すましじる ひなあられ	ウイナー だいすとり えびだんご	あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	コーン こんにやく えのきだけ	ごはん さとう ひなあられ	あぶら	618 25.3 18.0	★3日はひなまつりで すね。南小 の女の子も 男の子も、 みんなが幸 せで元気に すごせるよ うに、給食 もひなまつ りメニュー にしました。 	
4火	チーズパン ぎゅうにゅう	シーフードスパゲッティ おさかなサラダ	えび ベーコン	いか ごさかな ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ	オリーブゆ あぶら	626 28.9 23.0		
5水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ごもくきんぴら	とうふ ぶたにく さつまあげ	みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ ねぎ しょうが こんにやく ごぼう こんにやく	ごはん さとう ごまあぶら ごま	あぶら	685 27.2 21.5		
6木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ぶたにくの バーベキューソース パンプキンスープ	ぶたにく みそ ベーコン	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ りんご しょうが にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら	683 29.7 22.8		
7金	わかめごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが からみごまあえ	ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	638 22.6 15.5		
10月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのみそかすやき すのもの はるのみそしる	さわら あぶらあげ とうふ みそ	みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり たけのこ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	613 27.0 17.4			
6年3組 リクエストメニュー											
11火	チョコチップパン いちごジュア	てりやきチキン だいこんサラダ コンボータージュ シュアアイス	とりにく ツナ ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう ジュア	にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ	パン チョコ じゃがいも シュアアイス	ドレッシング	703 25.8 24.2		★今月も6 年生のリク エストメ ニューがあ ります。楽 しみです ね! 
12水	キムチごはん ぎゅうにゅう	こうみづけ やさしいっぱいみそしる	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きゅうり	はくさい キャベツ しょうが たくあん たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	555 20.8 14.7		
13木	パンプキンパン ぎゅうにゅう	とりにくと じゃがいものソテー みそワンタン	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン にんにく しょうが エリンギ もやし キャベツ メンマ	パン じゃがいも ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	582 26.1 17.2		
14金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ツナカレー シーフードサラダ	ツナ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり	むぎごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	708 25.0 22.5		
17月	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	じゃがいもなんぼんに はるさめサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ごはん さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	あぶら	655 21.9 17.1		
18火	ソフトフランスパン ペアジャム ぎゅうにゅう	トマトクリームに アーモンドサラダ	ひよこまめ えび ベーコン	なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン ジャム マカロニ じゃがいも ドレッシング	あぶら マーガリン アーモンド	673 25.5 26.8		
19水	おせきはん ごましお ぎゅうにゅう	かつおのごみあげ① かきなのごますあえ とんじる	かつお とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かきな	もやし キャベツ コーン こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	せきはん さとう ごま じゃがいも	あぶら ごま	584 24.6 18.8		
20木	くろパン ぎゅうにゅう	にたまご れんこんきんぴら わかめうどん	たまご なると あぶらあげ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん だいこん ねぎ	パン さとう うどん あぶら	ごま ごまあぶら	639 23.3 26.1		
24月	こはくたいふく						だいふく			★24日の 紅白大福 は、家に持 ち帰り、そ の日のうち に食べま しょう。	
25火	ロールパン ジュア	やさそば カラフルサラダ	ぶたにく	チーズ ジュア	にんじん にら フロccoli	キャベツ もやし きゅうり コーン	パン ちゅうかめん ドレッシング	あぶら	595 24.1 15.9		

※野菜類はすべて加熱してあります。 ※都合により献立を変更する場合があります。 ※ごはんはすべて太田のお米のごはんです。

食育ふりかえりチェック

- ①毎日朝ごはんを食べた
- ②心をこめて食事のあいさつができた
- ③一口15~30回ぐらい、よくかんで食べた
- ④体のために、いろいろな食べ物を好き嫌いしないで食べた
- ⑤楽しく食べた

