

3月よていこんだてひょう



高岡市立伏木小学校

日	曜日	行事	こんだて		あか	き	みどり	エネルギー
			しゅしよく	おかず・ぎゅうにゅう など	からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体のちょうしをととのえるもとになる	たんぱく質 脂質
2	月	ひなまつり こんだて	はるいろ ちらしずし	・えびフライ◆ ・こまつなとキャベツのひたし ・かきたまじる● ・ぎゅうにゅう▲ ・ひなゼリー	ぎゅうにゅう▲ あぶらあげ えび◆ たまご●	ごはん さとう パンこ あぶら ぶ でんぶん ゼリー	ほししいだけ にんじん えだまめ こまつな キャベツ たまねぎ	649kcal 24.0g 18.8g
3	火		しよくパン▲	・だいすいりミートローフ●▲ ・フルーツあえ◎ ・ポテトスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく だいす たまご● ベーコン	パン▲ パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ パイナップル りんご もも バナナ◎ レーズン にんじん	647kcal 25.0g 22.4g
4	水		カレーライス▲ (むぎごはん)	・オムレツ● ・やさいのナムル ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ オムレツ● ぶたにく	むぎごはん さとう こまあぶら こま あぶら じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	615kcal 20.0g 18.3g
5	木		コッペパン▲	・とりにくのでりやき ・ゆでやさいサラダ ・わかめスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく わかめ とうぶ	パン▲ じゃがいも	しょうが コーン にんじん たまねぎ ねぎ ブロッコリー	509kcal 26.1g 15.7g
6	金		ごはん	・さばのおしおやき ・ひじきのいために ・にくじゃが ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば ひじき あぶらあげ だいす ぶたにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん えだまめ たまねぎ	735kcal 34.0g 25.3g
9	月		ごはん	・がんものぶくめに ・かぶのこんぶづけ ・さつまじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ がんもどき こんぶ みそ	ごはん さとう さつまいも	かぶ きゅうり にんじん はくさい	582kcal 20.6g 16.0g
10	火		コッペパン▲	・パンネのミートソース ・フライドポテト ・キャベツのスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とりにく	パン▲ あぶら マカロニ じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん	601kcal 21.5g 24.3g
11	水	卒業お祝い こんだて	せきはん	・とりにくのかおりあげ ・こまつなのコーンあえ ・てまりぶのすましじる ・ぎゅうにゅう▲ ・おいわいデザート	ぎゅうにゅう▲ あずき とりにく とうぶ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら ぶ デザート	しょうが こまつな キャベツ コーン えのきだけ たまねぎ ねぎ	699kcal 29.2g 21.1g
12	木		あげパン▲	・あらびきウィンナー ・かいそうサラダ ・ワンタンスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ きなこ だっしふんにゅう ウィンナー わかめ ぶたにく	パン▲ あぶら さとう こま ワンタン	キャベツ きゅうり はくさい にんじん ねぎ ほししいだけ	615kcal 24.7g 33.0g
16	月	地場産品 こんだて	ごはん	・ひよこまめのあげがらめ ・ほうれんそうのごみそあえ ・だんごじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ひよこまめ こうやとうぶ みそ あぶらあげ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう こま しらたまだんご	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん	690kcal 22.3g 21.4g
17	火		しよくパン▲	・やさいのキッシュ●▲ ・こまごまサラダ ・はるさめスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう▲ たまご● チーズ▲ ぶたにく	パン▲ こま あぶら さとう はるさめ ジャム	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが はくさい ほししいだけ	569kcal 21.2g 17.5g
18	水	郷土食 こんだて	ごはん	・さわらのマヨネーズやき● ・そくせきつけ ・おにしめ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さわら こんぶ あつあげ	ごはん マヨネーズ● じゃがいも さとう	はくさい にんじん きゅうり だいこん たけのこ	622kcal 26.6g 19.2g
19	木	高岡食19并 こんだて	はるまち ぎつねどん (ごはん)	・えびシューマイ◆● ・じゃがいもとわかめのみそしる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ あぶらあげ えびシューマイ◆● わかめ みそ	ごはん さとう ぶ でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ しいだけ	631kcal 24.2g 18.5g
23	月		ごはん (すくなめ)	・ししゃものフライ ・ブロッコリーサラダ ・ごもくラーメン ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ぶたにく	ごはん パンこ あぶら さとう ほしちゅうかめん	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	579kcal 21.2g 17.5g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。
卵……●、乳……▲、えび・かに……◆、バナナ……◎