




平成30年度3月こんだてひょう

伊豆の国市立菫山小学校
菫山南小学校

| 日 | 曜 | こんだて (牛乳は毎日つきます) | ＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品 | | ＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品 | | ＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品 | | エネルギー たんぱく質 脂質% | お知らせ |
|----|---|------------------------|---------------------------|---|-----------------------------------|--------------|----------------------------|-------------------------|------------------------|------|
| | | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | |
| 1 | 金 | ちらしすし | 卵 油あげ | | 干し椎茸 たけのこ にんじん さやえんどう | 精白米 麦 砂糖 | | 611kcal 18.8g 32% | ひなまつり 献立 | |
| | | えびフライ | えび | | | 小麦粉 パン粉 油 | | | | |
| | | なのはなのごまあえ | | | 小松菜 キャベツ 菜の花 にんじん | 砂糖 | ねりごま ごま | | | |
| | | とうふのすましじる | 豆腐 なた | | 玉ねぎ えのきたけ 三つ葉 | てまりふ | | | | |
| | | ひなゼリー | 豆乳 | | りんご果汁 いちご(加熱済み) | 砂糖 | | | | |
| 4 | 月 | わかめごはん | | わかめ | | 精白米 麦 | | 602kcal 25.9g 27% | | |
| | | かますのおちゃフライ | かます | | | 米粉 | 油 | | | |
| | | やさいとツナのおひたし | ツナフレーク | | ほうれん草 キャベツ もやし しょうが | 砂糖 | ごま | | | |
| | | みずたき | 鶏肉 豆腐 油揚げ | | しょうが 白菜 にんじん 小松菜 干し椎茸 えのきたけ ねぎ | マロニー | | | | |
| | | デコボン | | | デコボン | | | | | |
| 5 | 火 | むぎごはん | | | | 精白米 麦 | | 627kcal 27.5g 25% | | |
| | | マーボー豆腐 | 豚肉 豆板醤 豆腐 甜麺醤 みそ | | しょうが 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ | 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 | | | |
| | | にらまんじゅう | 豚肉 | | キャベツ にら ねぎ にんにく しょうが | 小麦粉 | | | | |
| | | かふうあえ | | | ほうれん草 もやし にんじん | 砂糖 マロニー | ごま油 | | | |
| | | パイナップル | | | パイナップル | | | | | |
| 6 | 水 | メロンパン | | 脱脂粉乳 マーガリン | | 小麦粉 砂糖 | | 690kcal 31.0g 34% | ★南小6-1 リクエスト★ 献立 | |
| | | とりのてりやき | 鶏肉 | | しょうが | | | | | |
| | | かいそうサラダ | | わかめ 海藻ミックス | 小松菜 キャベツ | 砂糖 | ごま ごま油 | | | |
| | | ポトフ | 豚肉 | | しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ チンゲン菜 | じゃが芋 | 油 | | | |
| | | いちご | |  | いちご | | | | | |
| 7 | 木 | むぎごはん | | | | 精白米 麦 | | 659kcal 22.9g 29% | | |
| | | たちうおのからあげ ねぎソースがけ | たちうお | | しょうが ねぎ | 砂糖 でん粉 | 油 ごま油 | | | |
| | | やさいのいそべあえ | | のり | 小松菜 キャベツ もやし | | | | | |
| | | とんじる | 豚肉 みそ 豆腐 | | 大根 にんじん しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ | 里芋 | | | | |
| | | みかん | | | みかん | | | | | |
| 8 | 金 | 給食はありません | | | | | | | | |
| 11 | 月 | キムタクごはん | 豚肉 | | 沢庵 キムチ | 精白米 麦 | ごま ごま油 | 669kcal 29.5g 32% | ★南小6-2 リクエスト★ 献立 | |
| | | とりのからあげ | 鶏肉 | | しょうが にんにく | でん粉 | 油 | | | |
| | | なっとうあえ | 納豆 かつお節 | | 小松菜 人参 | | | | | |
| | | ワンタンスープ (ABCマカロニいり) | 豚肉 | | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 | ワンタン マカロニ | | | | |
| | | ガリガリくんソーダ | | | | 砂糖 | | | | |
| 12 | 火 | おせきはん | 小豆 | | | もち米 | ごま | 680kcal 26.4g 31% | 卒業・進級 お祝い献立 | |
| | | ぶりのてりやき | ぶり | | 大根 しょうが | 砂糖 | | | | |
| | | キャベツのごますあえ | | | もやし キャベツ 小松菜 | 砂糖 | ごま | | | |
| | | とうにゅうだんこのすましじる | 豆乳団子 鶏肉 かまぼこ | | 大根 人参 みつば 干し椎茸 | | | | | |
| | | おいおいケーキ | 豆乳 | | いちご | 米粉 砂糖 | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---------------|--------------|------|------------------------------------|---------|-------------------|-------------------------|---------------|--|
| 13 | 水 | みるくパン | | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 砂糖 | | 650kcal 26.6g 31% | | |
| | | とうふハンバーグ | 豆腐 鶏肉 おから | | 玉ねぎ 人参 | | 油 | | | |
| | | ビーフシチュー | 牛肉 | | 玉ねぎ マッシュルーム 人参 しょうが フロッコリー にんにく | じゃが芋 | 油 | | | |
| | | アップルサラダ | | | りんご 胡瓜 キャベツ コーン | 砂糖 | | | | |
| 14 | 木 | むぎごはん | | | | 精白米 麦 | | 635kcal 25.1g 30% | 富士美幼 共和幼なし | |
| | | タコライスのご | 豚肉 大豆 | 粉チーズ | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン | 砂糖 | 油 | | | |
| | | コールスローサラダ | | | キャベツ 人参 コーン | 砂糖 | 油 | | | |
| | | たまごスープ | ベーコン 卵 | | 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 | でんぷん | | | | |
| | | いちご | | | いちご | | | | | |
| 15 | 金 | むぎごはん | | | | 精白米 麦 | | 668kcal 28.1g 27% | 富士美幼 共和幼なし | |
| | | サーモンフライ | 鮭 卵 | | | 小麦粉 パン粉 | 油 | | | |
| | | れんこんサラダ | | | 蓮根 キャベツ 小松菜 | 砂糖 | マヨネーズ (卵なし) ごま | | | |
| | | とりにくだんこのみぞれじる | 鶏肉 豆腐 | | 白菜 人参 大根 しめじ しょうが ねぎ | でんぷん | | | | |
| | | こんぶのつくだに | | 昆布 | | | ごま | | | |
| | | りんご | | | りんご | | | | | |
| 18 | 月 | エビカレーピラフ | えび ウインナー | | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン パプリカ | 精白米 麦 | バター | 642kcal 28.4g 33% | 富士美幼 共和幼なし | |
| | | ポークピカタ | 豚肉 卵 | | しょうが | 小麦粉 | | | | |
| | | フレンチサラダ | ツナフレーク | | キャベツ フロッコリー コーン | 砂糖 | | | | |
| | | ポテトスープ | ベーコン | | 人参 チンゲン菜 小松菜 | じゃが芋 | | | | |
| | | いちごとうにゅうムース | 豆乳 | | いちご(加熱済み) | 砂糖 | | | | |

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

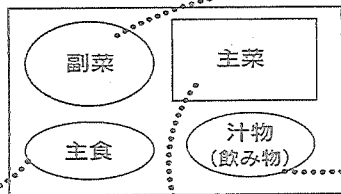
* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめてホームページで公表しています。

* 13日に学校行事、学級閉鎖等で給食を食べなかったクラスにデザート(バナナスティックケーキ 菰山小 5・6年、7・8組、1-1、3-3)をつけます。南小 4・5・6年、4組、



献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



野菜料理・果物など

ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子をととのえる役割があります。

みそ汁・スープ・牛乳など

水分補給としての役割のほか、ミネラルやビタミンの供給源になります。

ごはん・パン・めんなど

炭水化物が多く、エネルギーのもとになります。脳の栄養であるブドウ糖を豊富に含んでいます。

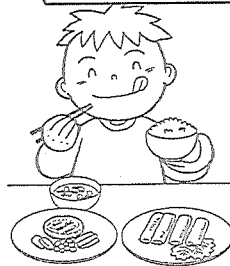
魚介料理・肉料理・卵料理など

おもに体をつくるたんぱく質が豊富です。エネルギー源の脂質も多いため、とりすぎには注意しましょう。

献立の立て方

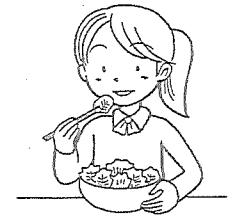
- ①まず主食を決める
- ②主食に合う副菜を決める
- ③副菜や汁物を決める

栄養の偏りに要注意!



毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスをよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。



ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。

