

3月こんだてよていひょう

2021年度 藤沢市立御所見小学校

◆食べられる春◆

木々や草花の新芽がふくみ始める季節です。よもぎの新芽は草餅にしますね。八重桜の若葉は塩漬けにして桜餅にそえます。フキノトウやつくしも春を告げる野草です。さがしてみると、食べられる「春」が身の回りのあちこちにたくさんあります。

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
1火	チキンライス ポテトスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ バターあぶら じゃがいも こむぎこ	とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ ★にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ きよみオレンジ	629 21.1 18.7 2.2
2水	てんぷらうどん (いか・かきあげ) きりぼしだいこんのこまあえ ぎゅうにゅう	ソフトめん こむぎこ かたくりこ あぶら さとうこま	いかたまご あさり ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★なかなぎ ★あおな きりぼしだいこん ★こまつな	660 26.6 20.5 2.7
3木	てまきごもくすし 桃の節句 さわにわん はるみ ぎゅうにゅう	こめさとう あぶら かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり ぶたにく ぎゅうにゅう	★にんじん たけのこしらたき かんぴょうこねぎ グリーンピース ごぼうだいこん えのきだけ はるみ	534 21.9 14.2 2.5
4金	ツナとコーンのトースト まめとやさいのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとうこま あぶら じゃがいも マカロニ	ツナベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんにくセロリ ★にんじん パセリ バナナ	628 22.2 22.4 2.5
7月	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら ★さといも	さわらみそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ ★にんじん こんにゃく まいだけしめじ えのきだけ なかなぎ	617 30.8 19.4 2.2
8火	ツアファン ちゅうかスー プ ブルー ン ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶら こまあぶら はるさめ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	★にんじんしめじ たけのこ ★こまつな たまねぎ はくさいもやし ブルー	541 18.7 14.0 2.3

日曜	こんだてめい	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 糖質 (g)
9水	カレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし クリームチーズ たまごヨーグルト ぎゅうにゅう	★にんじん たまねぎ ★あおな はくさい レモン	730 26.8 24.9 2.7
10木	6年3組給食委員会考案こんだて! 《MK (Δキムキ) メニュー》	パン かたくりこ	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツバナナ	556 27.3 22.2 2.7
11金	しゃきしゃきそばろどん とさんこじる きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶらさとう かたくりこ こま じゃがいも バター	とりにく ぶたにく とうふみそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん コーン なかなぎ きよみオレンジ	625 23.6 15.6 2.0
14月	くろパン さけのマヨネーズやき こむぎいも ジュリアンスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら	さけ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	586 27.3 27.2 2.3
15火	カレーライス やさしいため しらぬひ ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうがたまねぎ にんじん グリーンピース キャベツもやし しらぬひ	701 23.9 20.6 2.2
16水	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	こめもちこめ くりこま かたくりこ こむぎこ あぶら	ささげ とりにく なるととうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ なかなぎ ★こまつな	656 24.1 19.3 2.1

1年間の食べ方

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★印の野菜は、地域の生産者の方々より御所見小に直接届けていただいている地産産を使用する予定です。

- 朝ごはんをしっかり食べることができた。
- 苦手そうなものでも一口は挑戦できた。
- 食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。
- 食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。
- はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることができた。
- 行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。

