

# 3月 こんだてひょう



富山市立水橋西部小学校

日	曜	主 食	牛乳	献 立 名	使用している食品			1人1日 kcal	たんぱく 質 g	脂肪 %
					赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる			
3	月	ごはん	○	いわしのとさに なっとうあえ たまごじ	ぎゅうにゅう いわしのとさに なっとう とりにく もめんどうふ たまご	こまつな たくあん たまねぎ にんじん	ごはん こんにやく さとう	618	33.5	27.4
4	火	ごはん	○	たベキリンハヤシ はくさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう パーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ りんご トマト はくさい きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ さとう	601	17.9	28.0
5	水	ごはん	○	わかさぎのフリッター はるさめサラダ だいごのみそにこみ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ぶたにく あつあげ	キャベツ もやし にんじん だいご	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こんにやく	598	23.3	33.4
6	木	コッペパン	○	とりにくとまめのハニーマスタード からめ だいごみサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ わかめ だっしふんにゅう なまクリーム	しょうが だいご ぎゅうり たまねぎ	コッペパン あぶら こめこ さとう ごまあぶら じゃがいも ホワイトルウ	654	26.5	39.1
7	金	ごはん	○	ぶたにくのしおこうじいため そえやさい ごまとうにゅうなべ	ぎゅうにゅう ぶたにく つみれ うすあげ とうにゅう	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい しめじ	ごはん あぶら でんぶん こんにやく ごま	590	27.2	32.6
10	月	ごはん	○	ちくさやき ブロッコリーのごまだれ かんこくふうすきやき きよみオレンジ	ぎゅうにゅう ちくさやき ぶたにく やきどうふ	ブロッコリー にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきだけ きよみオレンジ	ごはん さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら	620	27.9	30.9
11	火	ごはん	○	さばのぎんがみやき ひじきのいために ごもくじる	ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき ひじき だいす こうやどうふ	にんじん いんげん たまねぎ だいご えのきだけ	ごはん あぶら こんにやく さとう	572	26.6	27.8
12	水	ごはん	○	とりにくのからあげ おひだし にゅうめん	ぎゅうにゅう とりにく うすあげ	こまつな キャベツ にんじん ほししいだけ ねぎ	ごはん あぶら こめこ そうめん	617	31.2	29.6
13	木	コッペパン	○	やきそば オムレツ コーンサラダ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ チーズ	しょうが にんじん キャベツ もやし ブロッコリー きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら ちゅうかめん さとう	557	24.5	35.7
14	金	ごはん	○	えびカツ いりだいすあえ じゃがいもとりにくのうまに	ぎゅうにゅう えびカツ だいす とりにく	こまつな もやし だいご にんじん いんげん	ごはん あぶら さとう こんにやく じゃがいも	578	25.8	25.1
17	月	ごはん	○	ぶたにくのキムチいため こぶきいも たまごともすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もすく たまご	キャベツ キムチ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	578	26.0	31.0
#	火									
19	水	ごはん	○	ふくらぎのてりやき きざみあえ しらたまじる	ぎゅうにゅう ふくらぎのてりやき うすあげ	もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんじん はくさい	ごはん さとう ごまあぶら ごま しらたまだんご	595	26.5	29.9
20	木									
21	金	ごはん	○	いかのかりんあげ きざみあえ しおにくじゃが あじつけこざかな	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あじつけこざかな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん	ごはん あぶら でんぶん こんにやく じゃがいも さとう	645	31.9	26.4
#	月									

※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。

基準栄養量

650  
kcal

21~33  
g

20~30  
%