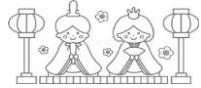


3月 こんだてひょう



富士市立水橋西部小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			エネルギー 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 なつとうあえ たまごとじ	ぎゅうにゅう いわしのとさになつとう とりにく もめんとうふ たまご	こまつな たくあん たまねぎ にんじん	ごはん こんにゃく さとう	618	33.5	27.4
4	火	ごはん	○	たべкиりんハヤシ はくさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう べーコン 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 ジャガイモ 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 だいこんのみそにこみ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター ふたにく あつあげ	キャベツ もやし にんじん だいこん	ごはん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら こんにゃく	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 からめ だいこんサラダ 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 だっしんふんにゅう なまクリーム	しょうが だいこん きゅうり たまねぎ	コッペパン あぶら こめこ さとう ごまあぶら ジャガイモ 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 こんにゃく こま	590	27.2	32.6
10	月	ごはん	○	ちぐさやき 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 ちぐさやき 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 こんにゃく 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 だいこん えのきだけ	ごはん あぶら こんにゃく さとう	572	26.6	27.8
12	水	ごはん	○	とりにくのからあげ おひたし 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	○	えびかつ いりだいすあえ じゃがいもととりにくのうまに	ぎゅうにゅう えびかつ だいす とりにく	こまつな もやし だいこん にんじん いんげん	ごはん あぶら さとう こんにゃく 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 こふきいも たまごともすくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ もずく 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					卒業式				
19	水	ごはん	○	ふくらぎのてりやき こうみあえ 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					春分の日				
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 こんにゃく じゃがいも さとう	645	31.9	26.4
#	月					修了式				

※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 %
-------	----------	---------	---------