

3月 こんだてひょう



富山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			1人分 - kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	
					赤体をつくる	緑体の調子を整える	黄熱ゆ力になる				
1	金	ごはん	○	そぼろどん(とりそぼろ) ひなまつり そぼろどん(いりたまご) なばなひたし しらたまじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく いりたまごとうふ	たまねぎ なのはな もやし にんじん えのきたけ	ごはん あぶら さとう しらたまだんご ひなあられ	604	26.8	27.1	
4	月	ごはん	○	いわしのとさに なっとうあえ おやくこに	ぎゅうにゅう いわしのとさに なっとう とりにく あつあげ たまご	こまつな たくあん たまねぎ にんじん しめじ	ごはん じゃがいも さとう	649	33.4	27.2	
5	火	ごはん	○	さかなのあまみそかけ おひたし かんとうだき	ぎゅうにゅう さば さつまあげ がんもどき こんぶ	チンゲンサイ もやし にんじん いんげん	ごはん あぶら こめこ さとう ごま こんにやく じゃがいも	674	30.2	31.0	
6	水	ごはん	○	カレーライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい きゅうり パインアップル みかん バナナ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ フレンチドレッシング さとう	651	21.8	27.2	
7	木	コッパン	○	あじフライ フロッコリーサラダ ひよこまめのスープ	ぎゅうにゅう あじフライ ベーコン ひよこまめ	フロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし	コッパン あぶら オリーブオイル さとう	550	24.0	34.7	
8	金	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり ゆかり だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ	ごはん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら	533	24.4	28.5	
11	月	ごはん	○	ふくらぎのかばやき はりはりあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう ふくらぎ うすあげ	きりほしだいこん こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう ごま	643	26.1	35.0	
12	火	ごはん	○	にくだんごのあますあん ナムル はくさいのちゅうかクリームに	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン だっしふんにゅう	もやし なら にんじん たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら ごま こめこ	509	19.4	23.7	
13	水	ごはん	○	さかなとじゃがいものえごまみそ からめ ゆでキャベツ すましじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ホキ とうふ	えごまのは キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら こめこ じゃがいも さとう ぶどうゼリー	613	24.7	27.6	
14	木	コッパン	○	やきそば オムレツ ビーンズサラダ ポケットチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく オムレツ あかえんどう あおえんどう ひよこまめ チーズ	しょうが にんじん キャベツ もやし フロッコリー きゅうり	コッパン あぶら ちゅうかめん さとう	567	25.0	35.4	
15	金	ごはん	○	あかうおのしおやき いりだいずあえ こんさいのごまに きよみオレソジ	ぎゅうにゅう あかうおのしおやき だいず とりにく あつあげ	こまつな はくさい だいこん にんじん ごぼう しめじ きよみオレソジ	ごはん さとう こんにやく でんぶん ごま	562	30.3	25.3	
18	月	 卒 業 式									
19	火	ごはん	○	ぶたにくのキムチいため こふきいも ちゅうかかきたまじる あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あじつけこざかな	たまねぎ もやし キムチ にんじん はくさい チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	556	25.8	28.2	
20	水	 春 分 の 日									
21	木	ごはん	○	わかさぎのフリッター こんにやくサラダ とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター わかめ とりにく	フロッコリー にんにく たまねぎ トマト しめじ キャベツ	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	572	23.6	26.6	
※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 %