



# よていこんだてひょう



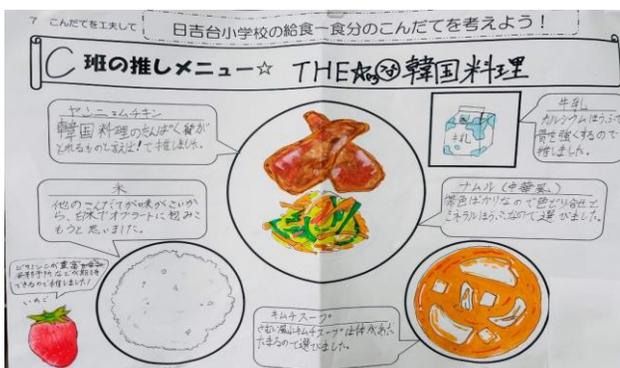
東金市立日吉台小学校

日	曜日	献立名	牛乳	血や肉になるもの	体の調子をよくするもの	働く力になるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
							kcal	g	g	g	
2	月	ごはん なつとうあえ しろみさかなのみしょうやき とんじる	○	牛乳 シルバー なつとう ぶたにく とうふ かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ ごま さつまいも こんにゃく	601	29.1	20.7	1.9	
3	火	☆ひな祭り献立☆ ちらしずし たまごやき あおのりポテト さわにわん さんしょくゼリー	○	牛乳 たまご ぶたにく とうふ	たけのこ たまねぎ にんじん えのきだけ だいこん さやえんどう	こめ じゃがいも あぶら ゼリー	639	22.2	18.5	3.3	
4	水	きなこあげパン やきにくサラダ フォーガー	○	牛乳 きなこ ぶたにく とりにく ハム	もやし にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ こまつな ねぎ	パン あぶら さとう クイッティオ	599	27.3	22.0	2.9	
5	木	ひじきごはん のりすあえ いわしあげたまフライ にんたまスープ	○	牛乳 ひじき たまご とりにく いわし ツナ のり とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな もやし たまねぎ コーン たら ほうれんそう	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら ごま	602	26.4	24.4	2.4	
6	金	☆6年1組推しメニュー☆ ～THE☆韓国料理～ ごはん ヤンニョムチキン ナムル キムチスープ いちご	○	牛乳 とりにく ツナ ぶたにく とうふ	こまつな もやし にんじん しいたけ ねぎ だいこん はくさい いちご きゅうり	こめ あぶら さとう ごま	663	33.8	22.4	2.4	
9	月	ごはん あげぎょうざ チンジャオロース とうふスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく なると とうふ	たけのこ ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう	660	29.6	24.2	1.7	
10	火	ごはん さわらさいきょうやき こんにゃくサラダ すきやきに	○	牛乳 さわら ハム ぶたにく とうふ	きゅうり にんじん はくさい しいたけ ねぎ えのきだけ	こめ こんにゃく ごま しらだき さとう	633	31.5	20.3	1.9	
11	水	☆6年2組推しメニュー☆ ～五大栄養素満点メニュー～ ごはん ユーリンチー はるさめサラダ かんこくのり カルピスポンチ	○	牛乳 とりにく ハム のり	ねぎ きゅうり コーン もやし にんじん みかん パイナップル もも	こめ あぶら さとう はるさめ ごま ゼリー	703	26.4	20.4	1.5	
12	木	えだまめごはん チーズスタッカルピ れんこんサラダ わかめスープ	○	牛乳 とりにく チーズ ツナ わかめ とうふ なると	えだまめ たまねぎ りんご れんこん きゅうり にんじん ねぎ えのきだけ コーン	こめ むぎ さとう エッグケア ごま	638	31.5	23.3	3.4	
13	金	カレーライス ブロッコリーサラダ ミルク（ココア）	○	牛乳 とりにく ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ コーンフレーク	712	26.4	20.7	1.8	
16	月	ごはん チキンチキンごぼう かきたまスープ おいわけクレープ	○	牛乳 とりにく とうふ たまご わかめ	ごぼう えだまめ ねぎ にんじん えのき	こめ あぶら さとう クレープ	758	30.7	23.4	2.7	
17	火	<b>卒業式</b> 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。（6年生には祝菓子ができます。）									
18	水	やきカレーパン ブロッコリーおかかあえ ABCスープ	○	牛乳 かつおぶし ベーコン ぶたにく チーズ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ コーン マッシュルーム	パン さとう マカロニ	604	32.4	21.0	3.3	
※ 都合により献立を変更する場合があります。							今月の平均	651kcal	17%	30%	2.4g
							学校給食摂取基準（8～9歳）	650 kcal	エネルギーの 13～ 20%	エネルギーの 20～ 30%	2.0g 未満

6年生の家庭科の授業で、主食・主菜・副菜・汁物の内容、栄養素のバランス、色合い、食材の値段などに配慮しながら、班ごとに献立を考えました。その中からクラスで1つ献立を選び、3月の献立に組み入れました。献立のテーマとメッセージを紹介します。

### 06年1組 「THE☆韓国料理」

おかずと相性の良い「白米」、ビタミン・食物繊維が豊富で健康に良い「キムチスープ」、たんぱく質が多く、ご飯が進む「ヤンニョムチキン」、ミネラルが豊富で、ヘルシーな「ナムル」、ビタミンCが多く、風邪予防や美肌効果が期待出来る「いちご」を献立にしました。まるで韓国にきたような、とても楽しい気分になれると思います。



### 06年2組 「五大栄養素満点メニュー」

元気100%になれる「白米」、たくさんのビタミンがとれる「フルーツポンチ」、脂質・たんぱく質・ビタミン、3つの栄養素がとれる油淋鶏、食感を楽しめる「春雨サラダ」、無機質を含み栄養のバランスがとれる「韓国のり」を献立にしました。たくさん栄養があるので、とっても元気になれると思います。そして、食べ応えがあって、いろいろな食感を楽しめると思います。

