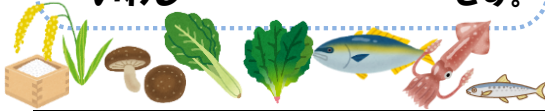


* 3月のこんだて予定表 *

小木小学校

・今月予定している地場産物は…

米、しいたけ、こまつな、
ほうれん草、ふくらぎ、いか、
いわし
です。



今月のおさかな給食について



3/13(金) いわしフィレフライ 登場

イワシはビタミンD(カルシウムの吸収を助ける働きがある)やビタミンB12(赤血球を作る働きがある)を豊富に含んでいる食品です。冷たい海中で生活する魚の場合、その脂肪は凝固しにくい不飽和脂肪酸が中心となります。EPA(血中のコレステロールを低下させる働きがある)やDHA(脳細胞の成長を促し、脳を活性化させる働きがある)が含まれます。

		2日		3日		4日		5日		6日	
		ピビンパ ぎゅうじゅう 牛乳 E: 668kcal P: 26.2g F: 22.7g 食塩 2.0g	ちらしずし ぎゅうじゅう 牛乳 P: 23.0g F: 18.0g 食塩 3.6g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 620kcal P: 23.0g F: 18.0g 食塩 3.6g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 642kcal P: 19.7g F: 22.5g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 642kcal P: 26.5g F: 22.9g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 642kcal P: 26.5g F: 22.9g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 642kcal P: 26.5g F: 22.9g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 642kcal P: 26.5g F: 22.9g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 642kcal P: 26.5g F: 22.9g 食塩 1.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 642kcal P: 26.5g F: 22.9g 食塩 1.8g
黄	5	米 大麦 さとう 米粉		米 かたくり粉 さとう ひなあられ		米 スパゲッティ 小麦粉 パン粉 さとう		米 かたくり粉 小麦粉 じゃがいも さとう		米 パン粉 かたくり粉 さとう しらたき	
	6	油 ごま		油 マヨネーズ ノンエッグドレッシング		油 マヨネーズ ノンエッグドレッシング		油 ごま		油 ごま	
赤	1	豚ひき肉 大豆ミンチ 油あげ とうふ		たまご 油あげ とうふ		鮭 ロースハム みそ		とりもも肉 油あげ みそ		鰯 とりひき肉 油あげ とうふ みそ	
	2	牛乳 わかめ		牛乳 昆布 青のり		牛乳		牛乳		牛乳	
緑	3	にんじん 小松菜		にんじん 枝豆 ほうれん草 トマト パブリカ		にんじん 小松菜		にんじん ほうれん草		かぼちゃ ほうれん草 にんじん	
	4	にんにく しょうが 切干大根 玉ねぎ もやし いちご		しいたけ かんぴょう もやし キャベツ 大根		玉ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ		にんにく もやし 大根		キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ しょうが にんにく えのきたけ いちご	
		9日		10日		11日		12日		13日	
		ブラウンスチューライズ ぎゅうじゅう 牛乳 あんじん 杏仁フルーツ E: 668kcal P: 20.3g F: 17.3g 食塩 1.8g	ごはん しそ味ひじき ぎゅうじゅう 牛乳 ふくらぎの照り焼き ポテトサラダ のっぺい汁 E: 669kcal P: 26.1g F: 22.7g 食塩 2.5g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 614kcal P: 31.1g F: 18.2g 食塩 2.2g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 614kcal P: 31.1g F: 18.2g 食塩 2.2g	コッペパン ぎゅうじゅう 牛乳 E: 656kcal P: 28.2g F: 31.0g 食塩 4.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 656kcal P: 28.2g F: 31.0g 食塩 4.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 656kcal P: 28.2g F: 31.0g 食塩 4.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 656kcal P: 28.2g F: 31.0g 食塩 4.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 656kcal P: 28.2g F: 31.0g 食塩 4.8g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 656kcal P: 28.2g F: 31.0g 食塩 4.8g
黄	5	米 大麦 さとう		米 しらかいも さといも こんにやく かたくり粉 さとう キヌア		米 パン粉 小麦粉 さとう		コッペパン じゃがいも さとう		米 パン粉 小麦粉 こんにやく	
	6	油		ノンエッグドレッシング		油		シチュールウ ノンエッグドレッシング		油 ごま油	
赤	1	ぶたもも肉		ふくらぎ ロースハム とりもも肉		とりむね肉 たまご 厚揚げ みそ		ウインナー ツナ缶 ぶたもも肉		いわし ぶたもも肉 ロースハム とうふ	
	2	牛乳 杏仁豆腐		牛乳 ひじき 寒天		牛乳		牛乳		牛乳 ヨーグルト	
緑	3	にんじん グリンピース トマト		にんじん 小松菜 しその実		ブロッコリー にんじん		にんじん ブロッコリー		にんじん ほうれん草	
	4	玉ねぎ にんにく マッシュルーム バイナッブル 黄桃 みかん		きゅうり 玉ねぎ 大根 しいたけ		キャベツ カリフラワー 大根 ねぎ		キャベツ 玉ねぎ とうもろこし		もやし 大根 ごぼう ねぎ	
		16日		17日		18日		19日		20日	
		ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 636kcal P: 27.3g F: 19.9g 食塩 2.0g	チキンライス ぎゅうじゅう 牛乳 E: 603kcal P: 19.0g F: 18.3g 食塩 2.6g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 603kcal P: 19.0g F: 18.3g 食塩 2.6g	給食はありません		ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 667kcal P: 31.6g F: 21.8g 食塩 2.6g	ごはん ぎゅうじゅう 牛乳 E: 667kcal P: 31.6g F: 21.8g 食塩 2.6g	しゅんぶん 春分の日 しゅんぶんの日 春分の日 は国民の休日の一つです。自然をたたえ、生物をいつくむ日とされています。この日は、昼と夜の長さが同じになる日です。春分の日を中日に前後3日間が春のお彼岸です。		
黄	5	米 マカロニ かたくり粉		米 大麦 かたくり粉 お祝いゼリー		給食はありません		米 かたくり粉 さとう		しゅんぶん 春分の日 しゅんぶんの日 春分の日 は国民の休日の一つです。自然をたたえ、生物をいつくむ日とされています。この日は、昼と夜の長さが同じになる日です。春分の日を中日に前後3日間が春のお彼岸です。	
	6	油 ノンエッグドレッシング		大豆バター 油 ノンエッグドレッシング				油			
赤	1	ぶたもも肉 いか ロースハム		とりむね肉 たまご		給食はありません		ぶたもも肉 ぶたひき肉 とうふ みそ		しゅんぶん 春分の日 しゅんぶんの日 春分の日 は国民の休日の一つです。自然をたたえ、生物をいつくむ日とされています。この日は、昼と夜の長さが同じになる日です。春分の日を中日に前後3日間が春のお彼岸です。	
	2	牛乳		牛乳				牛乳			
緑	3	にんじん ブロッコリー テンゲン菜		にんじん グリンピース ブロッコリー		給食はありません		にんじん ピーマン じゃがいも		しゅんぶん 春分の日 しゅんぶんの日 春分の日 は国民の休日の一つです。自然をたたえ、生物をいつくむ日とされています。この日は、昼と夜の長さが同じになる日です。春分の日を中日に前後3日間が春のお彼岸です。	
	4	たけのこ 玉ねぎ 白菜 しょうが にんにく キャベツ 干しいたけ きくらげ		ほうれん草 玉ねぎ 大根 キャベツ マッシュルーム とうもろこし いちご				キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく 干しいたけ			
		23日		24日							
		ごはん(減) ぎゅうじゅう 牛乳 E: 609kcal P: 23.0g F: 21.9g 食塩 2.2g	カレーライス ぎゅうじゅう 牛乳 E: 698kcal P: 20.8g F: 22.4g 食塩 2.7g	ごはん(減) ぎゅうじゅう 牛乳 E: 609kcal P: 23.0g F: 21.9g 食塩 2.2g	ひなあられの秘密		ひなあられの秘密		ひなあられの秘密		
黄	5	米 うどん		米 大麦 じゃがいも さとう 小麦粉		ひなあられの秘密		ひなあられの秘密		ひなあられの秘密	
	6	ノンエッグドレッシング ごま		油 カレールウ							
赤	1	とりむね肉 ロースハム 油あげ		ぶたもも肉 たまご		ひなあられの秘密		ひなあられの秘密		ひなあられの秘密	
	2	牛乳		牛乳 生クリーム							
緑	3	にんじん ほうれん草 ブロッコリー		にんじん		ひなあられの秘密		ひなあられの秘密		ひなあられの秘密	
	4	キャベツ とうもろこし 干しいたけ		玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし しょうが にんにく							

ひなあられの秘密



ひなあられは2種類あります。関東でのお米のポン菓子タイプと、関西のおかきタイプの2つです。もともと、ひなあられは平安時代の貴族の女の子が外で「ひいな(人形)遊び」=現代の「おままごと」をする時に、菱餅を砕いておかきにしたものを持って行って食べていたことが始まりと言われています。色にも意味があります。赤は生命のイメージ、白は雪、緑は新芽のイメージで、わが子にこの3つのイメージを取り込み、健やかに成長してほしいという願いが込められています。