

3月 こんだてひょう

早寝早起き朝ごはん
運動シンボルマーク



平成 30 年度

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	主な食品のはたらき			栄 養 値	
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		交流給食) ジョア ツナピラフ 鶏の照り焼き パセリポテト 菊花オレンジ	ツナ とりにく ジョア	こめ さとう ジャガイモ バター あぶら	にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム コーン グリンピース 清美オレンジ	749	27.5
4	月		むぎ はん 麦ご飯 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま油	にんじん にら にんにく ほうれんそう しょうが 干しいたけ ねぎ もやし	599	25.2
5	火		5年生社会科見学) しめじごはん 味噌汁(白菜) たまご ふんわり卵焼き	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ツナ みそ たまご チーズ クリーム	こめ もちごめ さとう	にんじん バセリ しめじ はくさい	600	26.1
6	水		あげパン ポトフ いちご	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウィンナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん ににく たまねぎ きやべつ いちご	628	22.8
7	木		ビビンバ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	にんじん こまつな ににく しょうが せんまい もやし えのき ねぎ	575	23.2
8	金		ゆかりごはん 肉じゃが わかめとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ ぶたにく	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら	にんじん いんげん しょうが たまねぎ きやべつ コーン	608	21.2
11	月		あぶ玉丼 しあとんじる 塩豚汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ たまご とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	639	25.5
12	火		ジャンバラヤ 野菜スープ チーズケーキ	ぎゅうにゅう クリーム クリームチーズ ぶたにく ベーコン たまご	こめ むぎ さとう こむぎこ バター あぶら	にんじん ピーマン こまつな ににく しょうが きやべつ マッシュルーム えのき レモン	739	22.5
13	水		むぎ はん 麦ご飯 やさい 野菜のおひたし さばの香味焼き どさんこ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも バター	こまつな にんじん ににく たまねぎ もやし ねぎ きやべつ	589	26.5
14	木		練馬スパゲティ 豆と野菜のフレンチサラダ	ぎゅうにゅう のり ツナ ひよこまめ	スパゲティ さとう あぶら	にんじん ブロッコリー だいこん きやべつ たまねぎ	620	23.6
15	金		ポークストロガノフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう クリーム ぶたにく	こめ むぎ さとう こむぎこ あぶら バター	にんじん ブロッコリー ににく たまねぎ きやべつ マッシュルーム コーン	635	19.7
18	月		ソースカツ丼 味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんじん こまつな きやべつ ねぎ だいこん	703	27.7
19	火		卒業・進級お祝い献立 白身魚の漬け焼き 野菜の昆布あえ 沢煮椀	ぎゅうにゅう こんぶ ささげ たら ぶたにく	こめ もちごめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが きやべつ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	525	25.4
20	水		月一カレーの日 カレーライス 和風サラダ	ぎゅうにゅう クリーム かんてん ぶたにく	こめ むぎ ジャガイモ ごむぎこ さとう バター あぶら	にんじん しょうが ににく たまねぎ きやべつ きゅうり コーン	776	23.5

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(g)	B2(g)	C(g)	g	g
学校給食摂取基準(中学年)	650	21~33	14~22	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満
今月の平均	642	24.3	22.2	324	2.2	288	0.37	0.5	34	4.2	2.5



献立表に毎月載っているこのマーク

みなさんは知っていますか?

このマークは平成18年4月に設立された「早寝早起き朝ごはん」全国協議会のシンボルマークとして
制定されました。親しみやすさに加え、わかりやすさと見え易さを考慮し、「早寝」をお母様と星に
「早起き」を太陽にシンボライズして、元気とエネルギーの源、そして太陽をイメージした
オレンジ色になっています。
朝ごはんは一日を元気に活動するためには欠かせないものです。
「早起き」をして「朝ごはんを食べ」、元気に活動しましょう。
元気で活動した日は「早く寝る」ことができ、次の日はすっきり「早起き」ができるのです。
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ生活リズムの向上に努めましょう。

