

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	牛乳	献立名	主な食品のはたらき			栄養価	
				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		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 じゃがいも 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 グリーンピース 清美オレンジ	749	27.5
4	月		麦ご飯 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） 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 もちこめ さとう	にんじん パセリ 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 ウインナー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ 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 にんにく しょうが ぜんまい 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 きゃべつ コーン	608	21.2
11	月		あぶ玉丼 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 パター あぶら	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが きゃべつ マッシュルーム えのき レモン	739	22.5
13	水		麦ご飯 さばの香味焼き 野菜のおひたし 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 パター	こまつな にんじん にんにく たまねぎ もやし ねぎ きゃべつ	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 きゃべつ たまねぎ	620	23.6
15	金		ボークストロガノフ 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 パター	にんじん ブロッコリー にんにく たまねぎ きゃべつ 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 きゃべつ ねぎ だいこん	703	27.7
19	火		卒業・進級お祝い献立 赤飯 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 もちこめ さとう あぶら ごま	にんじん こまつな しょうが きゃべつ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	525	25.4
20	水		月一カレーのひ カレーライス 和風サラダ 杏仁豆腐	ぎゅうにゅう クリーム かんでん ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう パター あぶら	にんじん しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ 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



こんだてひょうという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安さを考慮し、「早寝」をお月様と星に「早起き」を太陽にシンボライズして、元氣とエネルギーの源、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氣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」、元氣に活動しましょう。
元氣に活動した日は「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。

