



3月の予定こんだて表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市立高見小学校

日 曜	こんだて名		おもな食品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
	主食	おかず (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
			たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂類・種実類	
1 月	ごはん	★ハンバーグ ゆでキャベツ ★味噌ラーメン風おこめん	ハンバーグ 豚肉 中みそ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ しょうが にんにく とうもろこし	米 砂糖 おこめん	ごま油	674 355
2 火	ごはん	スタミナがanus井 つつきなます 広島県産レモンのバナナコッタ	がanus 鶏肉 卵 白みそ 中みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ 大根 だいだい果汁	米 砂糖 広島県産レモンのバナナコッタ	白ごま	643 303
3 水	★わかめ ごはん	わけぎ餃子 白菜のゆず風味 豆腐汁 ひなあられ	豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	わけぎ(餃子) にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ えのきたけ	米 ひなあられ	油	649 320
4 木	麦ごはん	★さばのみそ煮 せん大根 雪けし	さば(ルイベ・北欧) みそ 豚肉 ちくわ	牛乳	ほうれん草	大根 白菜 しめじ	米 麦 白玉もち		666 317
5 金	小型 リッチパン	カレーうどん わけぎサラダ	鶏肉 油揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん ねぎ わけぎ	玉ねぎ キャベツ	小型リッチパン うどん 上白糖	マヨネーズ	641 365
8 月	ごはん	豆腐チゲ ★ナムル	豚肉 油揚げ 豆腐 チキンハム	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 しめじ 白ねぎ もやし	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	593 368
9 火	ごはん	★牛丼 大豆いりこ 紅はっさく	牛肉 大豆	牛乳 かえり汁	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが 干ししいたけ 紅はっさく	米 こんにゃく 砂糖		615 467
10 水	味付パン	★たこボール 春雨スープ	たこ(九州) 粉かつお(鹿児島・静岡) 鶏肉	牛乳 青のり(愛知)	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ もやし ほししいたけ	味付パン 小寒粉 春雨	油	644 310
11 木	ごはん	大豆のいそ煮 小松菜としらす干しのサラダ	大豆 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん 小松菜	キャベツ レモン果汁	米 こんにゃく 砂糖	油 白ごま	591 446
12 金	食パン	ミックスサンド ★コーンスープ	チキンハム 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	食パン ジャがいも	マヨネーズ	603 295
15 月	ごはん	厚揚げのコロコロマーボー はりはりサラダ	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ たくあん 大根 きゅうり	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油 白ごま	688 468
16 火	麦ごはん	★とりのから揚げ キャベツのゆず風味 みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 麦 でんぷん	油	698 351
17 水	小型 リッチパン	イタリアンスパゲッティ ビーンズサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ	小型リッチパン スパゲッティ 砂糖	油	619 316
18 木	ごはん	さわらの塩焼き 菜の花あえ さつま汁	さわら(韓国) 油揚げ かつお節(鹿児島) 鶏肉 豆腐 中みそ	牛乳	菜の花 にんじん ねぎ	大根	米 砂糖 こんにゃく	白ごま	629 415
19 金	★ココア 揚げパン	★ポトフ 大根サラダ 角チーズ	ウインナー チキンハム	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	小型パン 砂糖 じゃがいも	油	629 405
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)									
22 月	ごはん	★ポークカレー 和風サラダ お祝いケーキ	豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご キャベツ 大根	米 上白糖 じゃがいも 砂糖 お祝いケーキ	油	751 284
23 火	6年生のみなさん、卒業おめでとう!								
24 水	味付パン	鶏肉とレバーのケチャップがらめ 白菜のスープ	鶏レバー 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 白菜 玉ねぎ	味付パン でんぷん 砂糖 春雨	油	620 294
25 木	ごはん	高野豆腐の卵とじ ごま酢和え 鉄っこひじき	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳 ひじきの佃煮	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	白ごま	625 380

★印は6年生のリクエストメニューです。
 ※ 小型リッチパンには、マーガリンを使用しています。
 ※ 献立は、都合により変更することがあります。
 ※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。
 ※ 太字は広島県内産の食材です。(生鮮食品については未定です。)

一食の平均摂取量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
	643	25.2	20.1	359	94	2.4	305	0.30	0.44	15	4.0	2.2

季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、『健やかに育ってほしい』との願いがこめられている。

ひなあられ



ひなあられの色(赤・緑・黄・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められている。

はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびったり合わないことから、『よい相手と出会い、幸せに過ごせるように』との願いが込められている。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。