



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 <主に体をつくるもとになる> | | みどり <主に体の調子を整えるもとになる> | | 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・種類類 | | |
| 1 | 火 | 麦ごはん | ★さばのみそ煮 せん大根 雪けし | さば(ワケ-北欧) 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 | | 673 317 |
| 2 | 水 | 丸パン | 照り焼きチキン ゆでキャベツ おこめんスープ/紅はっさく | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん ねぎ | しょうが キャベツ もやし 干しいたけ 玉ねぎ 紅はっさく | 丸パン 砂糖 でんぷん おこめん | 油 | 590 299 |
| 3 | 木 | 梅ちり かおりごはん | わけぎ餃子 白菜のゆず風味 もずく汁/ひなあられ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 もずく(沖縄) | わかげ 小松菜 ねぎ | 白菜 玉ねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく | 米 餃子の皮 ひなあられ | 油 | 616 307 |
| 4 | 金 | 小型 パン | イタリアンスパゲッティ コールスローサラダ | 豚肉 チキンハム | 牛乳 | にんじん トマト パセリ | 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし | 小型パン スパゲッティ 砂糖 | 油 | 641 316 |
| 7 | 月 | ごはん | 高野豆腐の煮物 ごま酢和え | 鶏肉 高野豆腐 ちくわ | 牛乳 | にんじん さやいんげん 小松菜 | 干しいたけ 大根 キャベツ | 米 砂糖 | 油 白ごま | 602 386 |
| 8 | 火 | ごはん | ★厚揚げのコロコロマーボー 中華和え | 厚揚げ 豚肉 赤みそ | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ 小松菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ | 米 砂糖 でんぷん | 油 ごま油 白ごま | 668 472 |
| 9 | 水 | リッチパン | 小さいわしの酢豚風 尾道ええじゃんスープ はっさくゼリー | 鶏肉 | 牛乳 小いわし | にんじん わかげ | 玉ねぎ 白ねぎ もやし しめじ しょうが | リッチパン 砂糖 じゃがいも はっさくゼリー | 油 オリーブオイル | 646 312 |
| 10 | 木 | ごはん ★鉄っこひじき | 鶏肉のうま煮 つつきなます | 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 白みそ 中みそ | 牛乳 しらす干し(広島 他) ひじき佃煮(韓国・日本 他) | にんじん さやいんげん | しょうが れんこん ごぼう 大根 | 米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく | 油 白ごま | 628 342 |
| 11 | 金 | ★ココア 揚げパン | カレーうどん 小松菜のしらす和え | 鶏肉 油揚げ | 牛乳 しらす干し(広島 他) | にんじん ねぎ 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ | 小型パン 砂糖 うどん 上新粉 | 油 白ごま | 618 442 |
| 14 | 月 | ごはん | 噛み砕いて! GoGo炒め ひじきと小松菜のサラダ | 豚肉 赤みそ まぐろフレーク(中西部太平洋) | 牛乳 ひじき | にんじん さやいんげん 小松菜 | ごぼう エリンギ 大根 | 米 こんにゃく 砂糖 | ごま油 白ごま マヨネーズ | 644 326 |
| 15 | 火 | 麦ごはん | ★親子煮 のり味大豆いりこ | 鶏肉 高野豆腐 卵 大豆 | 牛乳 かえり(愛知) 青のり(愛知) | にんじん ねぎ | 玉ねぎ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | 626 512 |
| 16 | 水 | 丸パン | ★白身魚の香草パン粉揚げ ゆでキャベツ 春雨スープ | ホキ(ニュー-ラド) 鶏肉 | 牛乳 | にんじん ねぎ | キャベツ 白菜 もやし 干しいたけ | 丸パン 小寒粉 パン粉 春雨 | 油 | 607 320 |
| 17 | 木 | ごはん | ポーカカレー 大根サラダ | 豚肉 まぐろフレーク(中西部太平洋) | 牛乳 | にんじん 小松菜 | にんにく しょうが 玉ねぎ りんご 大根 | 米 じゃがいも 砂糖 上新粉 | オリーブオイル | 612 282 |
| 18 | 金 | 食パン | ツナサンド ミネストローネ | まぐろフレーク(中西部太平洋) 豚肉 白いんげん豆 | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ | 食パン じゃがいも マカロニ | マヨネーズ | 646 363 |
| 食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組) | | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | こぎつねすし | ★さつま汁 菜の花あえ お祝いだんご | 油揚げ 鶏肉 豆腐 中みそ かつお節(鹿児島) | 牛乳 | にんじん さやいんげん ねぎ 菜の花 | しょうが 大根 干しいたけ キャベツ | 米 こんにゃく 砂糖 さつまいも お祝いだんご | 油 白ごま | 695 465 |
| 23 | 水 | 6年生のみなさん、卒業おめでとう! | | | | | | | | |
| 24 | 木 | ごはん | 大豆のいそ煮 酢のもの | 大豆 厚揚げ さつま揚げ 鶏肉 | 牛乳 わかめ ひじき(長崎 他) しらす干し(広島 他) | にんじん さやいんげん | キャベツ | 米 こんにゃく 砂糖 春雨 | 油 | 609 391 |
| 25 | 金 | 味付パン | チキンピーズ ごまドレッシングサラダ | 大豆 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋) | 牛乳 | にんじん パセリ | 玉ねぎ キャベツ もやし | 味付パン じゃがいも 砂糖 | 油 ごま | 609 337 |

★印は6年生のリクエストメニューです。

- ※ リッチパンには、マーガリンを使用しています。
- ※ 小型パンには、マーガリン・ドライパ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、「主に体をつくるもとになる食品」、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) |
|----------|--------------|-----------|--------|------------|-------------|--------|--------------|-------------|-------------|------------|----------|-----------|
| | 631 | 25.4 | 18.7 | 364 | 92 | 2.2 | 208 | 0.29 | 0.42 | 15 | 4.3 | 2.1 |

3月3日 ひな祭り

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

おこしもん
あいちけん (愛知県)

いがまんじゅう
あいちけんにしみかわちいせ (愛知県西三河地域)

ひちぎり
きょうとふ (京都府)

おいり
とっとりけん (鳥取県)

からすみ
ぎふけん (岐阜県)

くしろもち
やまがたけん (山形県)

きんかどう
いしかわけんかなざわし (石川県金沢市)

うすまきもち
かがわけん (香川県)

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリ汁などをいただきます。そして、ひな祭りのお菓子といえば、「ひしもち」と「ひなあられ」が代表的です。ひしもちは、ひし形をした「桃・白・緑」の3色のもちを重ねたものが定番で、ひなあられは、関東地方では米粒型の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸型のあられが親しまれています。他にも、全国各地にさまざまなお菓子がありますので、一部をご紹介します。

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。