



令和2年度 3月きゅうしょくこんだてひょう



岩国市立美和東小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 加ゆ山 炭水化物			
1月	バエリア	○	スパニッシュオムレツ コンソメスープ みかんゼリー	いか、えび、ほたて かいばしら、とり にく、たまご、ぎゅう うにく、ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 じゃがいも、み かんゼリー	あぶら にんじん、ピーマ ン、ブロッコリー	にんにく、たまね ぎ、マッシュルー ム、はくさい、とう もろこし	697 kcal 29.7 g 310 mg 88.2 g	
2火	アップルパン	○	とりとマカロニのクリーム こまつなサラダ	とりにく、まぐろ みずに	ぎゅうにゅう		バター、あぶら	にんじん、ブロッ コリー、こまつな	たまねぎ、しめじ、 キャベツ、レモン	648 kcal 26.0 g 359 mg 88.3 g
3水	ちらしずし	○	さわらのてりやき すましじる ごまあえ ひなあられ	あぶらあげ、えび、 たまご、さわら、か まぼこ	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかまい、 さとう、ひなあ られ	ごま、 にんじん、ほうれ んそう、ねぎ	ごぼう、ほししい だけ、グリーンピー ス、もやし、たまね ぎ、しめじ	654 kcal 29.3 g 355 mg 88.7 g	
4木	ごはん	○	チキンチキンごぼう ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそしる	とりにく、かつお ぶし、とうふ、あぶ らあげ、みそ	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかまい、 でんぶん、さど う、じゃがいも	あぶら ブロッコリー、に んじん、ねぎ	ごぼう、えだまめ、 なめこ、だいこん	661 kcal 26.8 g 305 mg 95.6 g	
5金	さらうどん	○	しゅうまい だいがくいも	ぶたにく、えび、い か、かまぼこ、うず らたまご、しゅう まい	ぎゅうにゅう	さらうどん、さら うどん、でんぶん、 さつまいも、さど う、水あめ	ごまあぶら、あぶ ら、ごま	にんじん	しょうが、キャバ ツ、もやし、たまね ぎ、えのきたけ、ほ ししいだけ、さく	665 kcal 25.8 g 310 mg 71.9 g
8月	ごはん	○	いわしのアングレース きりほしだいごんのごまいため おいしょうじる	いわし、さつまあ げ、ベーコン、とう ふ、しろみそ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 さとう、ばんこ、 さつまいも	あぶら、ごま、ごま あぶら	にんじん、さやい んげん、ねぎ	きりほしだいご ん、たまねぎ	688 kcal 27.8 g 358 mg 95.4 g
9火	ピザパン	○	てづくりにくだんごスープ れんこんサラダ りんごゼリー	ぶたにく、とりに く、たまご、とうふ、 ハム	ぎゅうにゅう	ピザパン、パンこ さとう、りんごゼ リー	マヨネーズ(たま ごなし)	にんじん、みずな	たまねぎ、はくさ い、しめじ、れんこ ん、キャベツ	645 kcal 28.1 g 400 mg 74.9 g
10水	ビーフカレー	○	なたねあえ フルーツしらたま	ぎゅうにく、たま ご	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 じゃがいも、さ とう、しらたまだ んご	あぶら	にんじん、ほうれ んそう	たまねぎ、グリーンピース、に んにく、しょうが、りんご、キャ ベツ、みかん、おうとう、か ん、はりんかん、バナナ	726 kcal 23.6 g 289 mg 111.6 g
11木	キムチごはん	○	とりとやさいのやきつくね こまつなのおひたし わかめスープ	ぶたにく、とりに く、ベーコン	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかまい、 さとう、じゃが いも	あぶら、ごまあぶ ら、ごま	にんじん、ねぎ、こ まつな	にんにく、しょう が、はくさい、きむ ち、もやし、たまね ぎ、えのきたけ	620 kcal 22.7 g 357 mg 88.8 g
12金	ピラフ	○	ぶたひれかつ ポイルブロッコリー ABCスープ いちごのおいおいデザート	ぶたにく、ベーコ ン	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 マカロニ	あぶら	にんじん、ブロッ コリー	たまねぎ、とうも ろこし、はくさい	692 kcal 21.5 g 276 mg
6ねんせい そつぎょうおいわいきゅうしょく										
15月	とんこつラーメン	○	はるまき くわいかめさらだ マラーカオ	ぶたにく、かまぼ こ、はるまき	ぎゅうにゅう、く きわかめ、ひじき	ちゅうかめん、さ とう、マラーカ オ	あぶら、ごま、ごま あぶら	にんじん	キャベツ、もやし、 きくらげ、ねぎ、と うもろこし	664 kcal 22.2 g 364 mg 69.8 g
16火	コッパン	○	ぶたにくのトマトに こまつなのソテー マーマレード	ぶたにく、ベーコ ン	ぎゅうにゅう	コッパン、じゃ がいも、さとう、 マーマレード	あぶら	にんじん、ブロッ コリー、トマト、こ まつな	たまねぎ、しめじ、 キャベツ、とうも ろこし	627 kcal 26.6 g 355 mg 85.9 g
17水	ごはん	○	まだいのにつけ アーモンドあえ かんこくふうにくじゃが	たいぶたにく、ち くわ、なまあげ、あ かみそ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 さとう、じゃが いも、こんにゃく	アーモンド、ごま、 ごまあぶら	ごまつな、にんじ ん、さやいんげん	もやし、たまねぎ、 にんにく	699 kcal 30.8 g 343 mg 95.6 g
18木	ピビンバ	○	ちゅうかスープ いちご	ぎゅうにく、あか みそ、たまご、ベー コン	ぎゅうにゅう、わ かめ	こめ、きょうかまい、 さとう	あぶら、ごまあぶ ら、ごま	ほうれんそう、に んじん、ねぎ	にんにく、しょうが、 だいずもやし、キャ ベツ、たまねぎ、とう もろこし、いちご	645 kcal 25.8 g 315 mg 84.7 g
22月	わかめごはん	○	えびとピーフンのいためもの ちゅうかふうかきたまスープ	ぶたにく、いか、え び、ベーコン、たま ご、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、 い、びーぶん、さ とう、でんぶん	あぶら、ごまあぶ ら	にんじん、ピーマ ン、ちんげんさい	たけのこ、たまね ぎ、ほししいだけ、 えのきたけ	666 kcal 30.2 g 294 mg 89.0 g
23火	セルフエビカツバーガー	○	ミネストローネ オレンジ	たら、ベーコン	ぎゅうにゅう	まるパン、マカロ ニ	あぶら、タルタル ソース、あぶら	にんじん、トマト	キャベツ、きゅう り、たまねぎ、おれ んじ	645 kcal 25.1 g 333 mg 84.6 g
24水	ぶたどん	○	ごまじゃこサラダ おふのみそしる	ぶたにく、ちくわ、 とりさきみ、あぶ らあげ、みそ	ぎゅうにゅう、し らすばし、わかめ	こめ、きょうかまい、 い、こんにゃく、さ とう、ふ	あぶら、ごま、ごま あぶら	にんじん、さやい んげん、ねぎ	たまねぎ、ごぼう、 キャベツ、セロ リー、しめじ	646 kcal 29.8 g 371 mg 90.2 g
25木	ハヤシライス	○	ざっくりサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう、し らすばし、わかめ、 ヨーグルト	こめ、きょうかまい、 い、さとう	あぶら、ごま	にんじん、ブロッ コリー	たまねぎ、しめじ、 マッシュルーム、 にんにく	668 kcal 26.4 g 337 mg 92.5 g

○は、食物アレルギーに対応した献立を表しています。
都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを 食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ るべきだった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べるをしな かった	⑧水分、脂質、糖分の多い食 品などは少しだけ食べた	⑨さらいなものでも かんばって食べた	⑩みんなできよく食 べた

