

3月 こんだてよてい表



長岡京市立神足小学校

★マークがついているこんだては、6年生のリクエスト給食で票数が多かったものです。

日付	主しよく	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う					
				エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
1 (水)		★ソースカツどん ギョウニョウ ★ABCスープ	747	こめ	こむぎこ	ギョウニョウ	たまご	キャベツ	たまねぎ
			26.2	パンこ	あぶら	がたにく	ベーコン	にんじん	とうもろこし
2 (木)		ごはん ギョウニョウ ★やきコロツケ もやしのカレーソテー みそしる	657	こめ	じゃがいも	ギョウニョウ	ギョウミンチ	たまねぎ	もやし
			19.6	あぶら	さとう	がたミンチ	とうにゅう	パセリ	はくさい
3 (金)		【ひなまつりこんだて】 ちらしずし ギョウニョウ キャベツのツナいため はなのすましじる	559	こめ	さとう	ギョウニョウ	ちくわ	にんじん	しいたけ
			15.5	あぶら	ごまあぶら	たまご	のり	グリーンピース	キャベツ
6 (月)		★がたキムチごはん ギョウニョウ かしわのごまからあげ かきたまじる	693	こめ	あぶら	ギョウニョウ	がたにく	はくさいキムチ	にんじん
			25.1	かたくりこ	さとう	とりにく	たまご	しょうが	ねぎ
7 (火)		こがたコッペパン ギョウニョウ ★スパゲティミートソース だいこんサラダ	702	パン	スパゲティ	ギョウニョウ	ギョウミンチ	パセリ	たまねぎ
			23.7	オリーブオイル	あぶら	がたミンチ	ハム	だいこん	キャベツ
8 (水)		ごはん ギョウニョウ さわらのさいきょうやき こまつないため たぬきじる	617	こめ	さとう	ギョウニョウ	さわら	こまつな	もやし
			18.1	ごまあぶら	すりごま	白みそ	みそ	にんじん	こんにゃく
9 (木)		ごはん ギョウニョウ はっぼうさい(えび) だいずとじゃこのあげに	590	こめ	あぶら	ギョウニョウ	がたにく	しょうが	たまねぎ
			15.5	かたくりこ	さとう	えび	だいず	にんじん	しいたけ
10 (金)		わかめごはん ギョウニョウ にくじゃが ひじきのソテー	613	こめ	むぎ	ギョウニョウ	ギョウにく	たまねぎ	にんじん
			14.6	じゃがいも	こんにゃく	わかめ	ひじき	グリーンピース	とうもろこし
13 (月)		げんまいいりごはん ギョウニョウ まーぼーどうふ さんしよくやさいのナムル	614	こめ	げんまい	ギョウニョウ	がたミンチ	しょうが	にんにく
			19	あぶら	さとう	とうふ	みそ	たまねぎ	にんじん
14 (火)		こがたコッペパン ギョウニョウ ★カップケーキ ★かしわのこはくあげ やさいいっぱいスープ	677	パン	かたくりこ	ギョウニョウ	とりにく	しょうが	にんじん
			29	あぶら	こむぎこ	ベーコン		たまねぎ	キャベツ
15 (水)		ごはん ギョウニョウ ★ちくわのチーズいそべあげ ★はりはりキムチ おやこスープ	696	こめ	こむぎこ	ギョウニョウ	ちくわ	きりぼしだいこん	はくさいキムチ
			19.8	あぶら	じゃがいも	あおのり	チーズ	にら	ほうれんそう
16 (木)		ビーフカレー ギョウニョウ フルーツのヨーグルトあえ	688	こめ	むぎ	ギョウニョウ	スキムミルク	にんにく	しょうが
			19	あぶら	じゃがいも	チーズ	ギョウにく	たまねぎ	にんじん
17 (金)		【卒業お祝いこんだて】 せきはん ギョウニョウ さかなのあまずソースかけ ちぐさあえ すましじる	670	こめ	もちごめ	ギョウニョウ	とうふ	しょうが	ねぎ
			22.1	ごま	こむぎこ	つばす		にんじん	えのきだけ

3月3日 ひな祭り



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の潮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、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmくらいの丸形のあられが親しまれています。ほかにも、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。

地域色あふれる ひな祭りのお菓子

おこしもん (愛知県)

いがまんじゅう (愛知県西三河地域)

ひちぎり (京都府)

おいり (鳥取県)

からすみ (岐阜県)

くしろもち (山形県)

きんかとう 金花草子 (石川県金沢市)

うずまきもち (香川県)

～3月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

米 京都 麦 福井 もち玄米 北海道他 牛乳 京都	煮干し 九州他 つばす 京都 はまち 京都 さわら 京都	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道 にんじん 長崎他 にんにく 青森 パセリ 静岡他 しょうが 高知	セロリ 静岡他 とうもろこし 北海道 にら 高知 ほうれん草 京都他 たけのこ 京都 もやし 岐阜(原産豆:中国)	地元産(長岡京市産) キャベツ だいこん はくさい ねぎ 小松菜 花菜
牛肉 北海道他 豚肉 愛知他 鶏肉 京都他 鶏卵 京都	大豆 北海道 ひじき 長崎 わかめ 三陸			

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに朝食を自分でつくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

