



3月のこんだてひょう



南陽市立 小学校

日	こんだて		からだ	からだ	からだ
			熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの
			きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの
1 (水)		ごもくスープ えびのチリソースいため あじつけのり	ごはん・マロニー ごまあがら・じゃがいも サラダあがら・でんぱん	ぎゅうにゅう・ぶたにく えび・のり	しょうが・メンマ・もやし はくさい・にんじん・ねぎ たまねぎ・グリーンピース にんにく
2 (木)		ちらしずし きざみのり わかめのすましじる ささみのレモンふうみあげ ポイルキャベツ ヨーグルト	ごはん・さとう・でんぱん あげあがら	ぎゅうにゅう・のり わかめ・なると・とうふ かつおぶし・とりにく ヨーグルト	にんじん・たけのこ・れんこん かんぴょう・ほししいたけ えのき・もやし・ねぎ・しょうが にんにく・レモン・キャベツ
3 (金)	 ナン	ドライカレー あおなのスープ ひなあられ	ナン・カレールウ サラダあがら ひなあられ	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいず・チーズ・とうふ ベーコン	たまねぎ・にんじん・ピーマン マッシュルーム・トマト にんにく・しょうが・こまつな コーン
6 (月)		にくじゃが さばのみそに おひたし まんでんだいず	ごはん・じゃがいも こんにやく・さとう サラダあがら	ぎゅうにゅう・ぶたにく さばのみそに まんでんだいず	ほうれんそう・キャベツ もやし
7 (火)		こまつなとはるさめのスープ いかのあげに カミカミサラダ	ごはん・はるさめ でんぱん・あげあがら さとう・マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう・ベーコン いか・こんぶ・とりにく	こまつな・たまねぎ・しめじ にんじん・コーン・しょうが ごぼう・きゅうり・むきまめ
8 (水)		ぶたどん なめこのみそしる くだもの(いよかん)	ごはん・こんにやく さとう・サラダあがら	ぎゅうにゅう・ぶたにく とうふ・あがらあげ かつおぶし	しょうが・たまねぎ・グリーンピース なめこ・だいこん・ねぎ いよかん
9 (木)		さつまじる やきぎかな(さけ) いそべあえ ミルメーク(いちご)	ごはん・さつまいも こんにやく ミルメーク(いちご)	ぎゅうにゅう・ぶたにく さけ・のり	ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・こまつな・キャベツ もやし
10 (金)		ホットドッグ(コッパパン・ハンバーグ パックケチャップ) クラムチャウダー ツナとキャベツのサラダ	パン・じゃがいも マーガリン・ホワイトルウ ごま・サラダあがら	ぎゅうにゅう・あさり ベーコン・なまクリーム ホットドッグハンバーグ ツナ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム パセリ・キャベツ・ブロッコリー コーン
14 (火)		カレーライス フルーツポンチ	ごはん・じゃがいも カレールウ・マーガリン カラフルしらたま	ぎゅうにゅう・ぶたにく チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・りんご・もも ラフランス・バナナ・みかん アロエ・ナタデココ
15 (水)		ビビンバ(ごはん・にくいため・ナムル) もずくのみそしる すだちゼリー	ごはん・サラダあがら ごま・ごまあがら すだちゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく いりたまご・もずく とうふ・あがらあげ かつおぶし	ぜんまい・きりぼしだいこん しょうが・にんにく・にんじん ほうれんそう・もやし えのき・ねぎ
16 (木)		わかめごはん しらたまじる とりのからあげ しおこんぶあえ	ごはん・しらたま でんぱん・あげあがら ごまあがら	ぎゅうにゅう・わかめ あがらあげ・ぶたにく とりにく・しおこんぶ	にんじん・ごぼう・みつば ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり
17 (金)		チャーハン とうふのすましじる てづくりはるまき ブロッコリーのごましょうゆあえ	ごはん・サラダあがら ごまあがら・はるさめ でんぱん・はるまきのかわ あげあがら・ごま	ぎゅうにゅう・やきぶた いりたまご・わかめ とうふ・かつおぶし ぶたにく	しょうが・ピーマン・にんじん ねぎ・えのき・コーン・たまねぎ たけのこ・ら・もやし ほししいたけ・ブロッコリー

※ おこめは、なんようしさんはえぬきをていきょうしています。

※ 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。



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。長い休みの間も朝寝坊をし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。

自分で調理してみよう!

家にある食材で朝食を準備してみましよう。簡単な料理をつくったり、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。

