



3月献立予定表



魚沼市立広神東小学校

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--------------------|---|---|---|--|---|--|
| 献立 | 1年のまとめ がんばりにぞう！ 運動 睡眠・休養 手洗い | | 1 グリーンサラダ ハンバーグ スライスチーズ バーガーパン こめこのコンポタージュ | 2 はるさめサラダ とりへのやくみソース ごはん さわにわん | 3 なのはなあえ しるみざかなのフライ ごはん すましじる | |
| | I補給-(kcal) | | 716 | 698 | 649 | |
| | 食塩相当量(g) | | 3.1 | 2.5 | 2.2 | |
| | 赤(1,2群) 【体をつくる】 | | 食事 | 牛乳 ベーコン ハンバーグ チーズ | 牛乳 とり肉 ハム ぶた肉 かまぼこ | 牛乳 ホキ とうふ たまご |
| | 緑(3,4群) 【調子を整える】 | | うがい | キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん | ねぎ もやし きゅうり にんじん ごぼう えのきたけ たけのこ きぬさや | れんこん にんじん きぬさや なのはな もやし コーン えのきたけのこ みつば しいたけ |
| 黄(5,6群) 【エネルギー】 | | | パン じゃがいも ごま こめこ パター | 米 油 かたくりこ 三温糖 | 米 油 ごま ぶ せりー | |
| 献立 | 6 きりぼしだいこんサラダ だしまきたまご ごはん のりのつくだに すきやきふうこ | 7 オレンジ カミカミサラダ ちゅうかめん みそラーメン スープ | 8 ちゅうかサラダ ぶたキムチいため ごはん たまご スープ | 9 減塩の日 ピリからキャベツ あつあげのごまダレ ごはん とうにゅう とんじる | 10 わふうマカロニサラダ さばのてりやき ごはん キャベツの みそしる | |
| | I補給-(kcal) | 603 | 615 | 578 | 619 | |
| | 食塩相当量(g) | 2.4 | 3.2 | 2.1 | 1.9 | |
| | 赤(1,2群) 【体をつくる】 | 牛乳 たまご ぶた肉 とうふ のり ツツ | 牛乳 ぶた肉 だいす | 牛乳 ぶた肉 わかめ かんてん たまご とうふ | 牛乳 あつあげ ぶた肉 とうふ とうにゅう | 牛乳 さば とり肉 だいす 油あげ かつおぶし |
| | 緑(3,4群) 【調子を整える】 | きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし はくさい ねぎ しゅんぎく えのきたけ しらたき | もやし キャベツ にんじん コロン ねぎ いら きくらげ メンマ オレンジ | キムチ いら もやし たまねぎ キャベツ きゅうり コーン ねぎ しいたけ | キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく | たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん こまつな ねぎ えのきたけ しめじ |
| 黄(5,6群) 【エネルギー】 | 米 油 三温糖 | 中華めん アーモンド 油 三温糖 | 米 ごま 三温糖 油 かたくりこ | 米 じゃがいも かたくりこ 油 三温糖 ごま | 米 マカロニ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ | |
| 献立 | 13 もやしときらげのサラダ にらまんじゅう ちゅうかどん むぎごはん | 14 くきわかめのきんぴら さわらのさいきょうやま ごはん いもだんごじる | 15 やきそば フルーツポンチ ざわりパン やさい スープ | 16 ふうみあえ ふとだいのあげに ごはん あつあげの みそしる | 17 いちご ひじきサラダ カレーライス (むぎごはん) | |
| | I補給-(kcal) | 592 | 595 | 630 | 683 | |
| | 食塩相当量(g) | 2.5 | 1.7 | 3.1 | 1.8 | |
| | 赤(1,2群) 【体をつくる】 | 牛乳 ぶた肉 いか えび ハム うずらのたまご にらまんじゅう | 牛乳 さわら ぶた肉 とり肉 くきわかめ | 牛乳 ぶた肉 ベーコン | 牛乳 とり肉 だいす あつあげ | 牛乳 ぶた肉 ひじき |
| | 緑(3,4群) 【調子を整える】 | にんじん たけのこ はくさい たまねぎ もやし きゅうり しいたけ きらげ | にんじん メンマ だいこん たまねぎ ごぼう こまつな こんにゃく | キャベツ にんじん もやし ビーマン かつ たまねぎ みかん しめじ パナップ バイン もも | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ねぎ えのきたけ しょうが | たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり いちご |
| 黄(5,6群) 【エネルギー】 | 米 麦 油 かたくりこ 三温糖 | 米 ごま 油 三温糖 いもだんご はらじゆくドッグ | パン やきそばのめん セリー | 米 ぶ かたくりこ だいす 油 三温糖 ごま | 米 麦 じゃがいも 油 ルウ | |
| 献立 | 20 うるいとやいろなうめあえ ほっけのしおこうじフライ ごはん はるの いぶきじる | 21 春分の日 しゅんぶん ひ | 22 スパゲティサラダ ぶたにくのみそいため ごはん とうふと チンゲンサイの スープ | 23 ごまあえ えびフライ とりにごもく ごはん あさりの みそしる | 24 卒業式 そつぎょうしき | |
| | I補給-(kcal) | 641 | 637 | 688 | | |
| | 食塩相当量(g) | 2.2 | 2.2 | 2.5 | | |
| | 赤(1,2群) 【体をつくる】 | 牛乳 ほっけ 油あげ かつおぶし | 牛乳 ぶた肉 ハム ほたて | 牛乳 とり肉 えびフライ とうふ あさり 油あげ | | |
| | 緑(3,4群) 【調子を整える】 | うるい やいろな キャベツ にんじん うめ わらび ねぎ ぶきのとう えのきたけ | キャベツ きゅうり コーン ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ こんにゃく | にんじん もやし こまつな キャベツ ねぎ しいたけ ごぼう | | |
| 黄(5,6群) 【エネルギー】 | 米 油 パンこ てんぷらこ じゃがいも | 米 油 三温糖 スパゲティ | 米 油 三温糖 ごま クレープ | | | |

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう

夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

脳が活発に働く
体が目覚める
体温が上がる
午前中のエネルギーになる
排便に つながる

※都合により献立が変わる場合があります。