

3月こんだてひょう

R7.3月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品
2	月			鶏のからあげ もやしの炒め煮 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 しょうゆ 生姜 にんにく 酒 でん粉 油 もやし 豚ひき肉 干しいたけ 人参 チンゲン菜 油 塩 こしょう 豆腐 乾わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し	いも類 魚介類 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 海そう きのこと 豆類
3	火			ちらしずし 菜の花和え すまし汁 ひなあられ	かんぴょう 油揚げ 干し椎茸 人参 錦糸卵 絹さや 白いりごま のり 砂糖 酒 しょうゆ 小松菜 キャベツ もやし コーン しょうゆ 豆腐 なたと えのき 三つ葉 人参 塩 しょうゆ かつお節	いも類 魚介類 卵 小魚 乳製品 果物 種実類 海そう 豆類
4	水			ヒレカツサンド ABCスープ 奄美たんかん	ヒレカツ 油 ソース 酒 みりん 砂糖 キャベツ ABCマカロニ 玉ねぎ 人参 乾パセリ 白菜 ベーコン 塩 しょうゆ こしょう たんかん	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 きのこと 乳製品 緑黄色野菜 海そう
5	木			五色納豆 切干大根のカレー炒め 鮭ボールの石狩汁	納豆 ほうれん草 星型チーズ ロースハム のり かつお節 しょうゆ 切干大根 豚肉 人参 糸コン しょうが ピーマン カレー粉 油 みりん しょうゆ 鮭ボール じゃがいも 大根 人参 ねぎ 豆腐 コーン みそ バター	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
6	金			白玉入りフルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) 白玉もち パナナ りんごジュース 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 にんにく グリンピース カレールウ	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと
9	月			ひじきのツナマヨサラダ 肉とじゃがいもの旨煮 カルシウムたっぷりふりかけ	乾ひじき 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ツナ しょうゆ マヨネーズ じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく グリンピース しょうが 砂糖 小松菜 しらす干し 白いりごま しょうが 塩 ごま油 /塩 しょうゆ 酒 みりん	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと
10	火			チキンカツ 五目豆煮 かきたま汁	塩麴仕立てのチキンカツ 油 豚肉 人参 秘伝豆 干し椎茸 ごぼう こんにゃく 昆布 生揚げ 油 砂糖 酒 しょうゆ 豆腐 卵 えのき ほうれん草 なたと 塩 しょうゆ かつお節 でん粉	いも類 種実類 小魚 乳製品 果物 淡色野菜 魚介類
11	水			ペンのミートソース 野菜スープ はちみつレモンゼリー	パンネ 玉ねぎ 人参 牛ひき肉 にんにく 油 塩 こしょう ケチャップ キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 ベーコン 人参 塩 こしょう はちみつレモンゼリー	いも類 種実類 魚介類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと
12	木			ぶり竜田揚げ ごま和え /お祝いケーキ 吉野鶏入りすまし汁	ぶり竜田揚げ 油 小松菜 キャベツ 人参 しょうゆ 白すりごま /いちごのお祝いケーキ 鶏肉 でん粉 干し椎茸 豆腐 なたと 三つ葉 塩 しょうゆ かつお節	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと 豆類
13	金			ビビンバ わかめスープ いちごヨーグルト	牛肉 ぜんまい水煮 玉ねぎ にんにく 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 もやし きゅうり 乾わかめ えのき 人参 たけのこ ねぎ かまぼこ 塩 しょうゆ こしょう ヨーグルト(ソフール) / ねぎ 白いりごま しょうゆ ごま油 唐辛子	いも類 種実類 小魚 豆・豆製品 魚介類 卵 果物 海そう きのこと
16	月			いわしの梅煮 お浸し 豚汁	いわしの梅煮 小松菜 キャベツ もやし 人参 しょうゆ 豚肉 じゃがいも 人参 大根 ごぼう こんにゃく 生揚げ ねぎ みそ	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類
17	火			カレーピラフ ふわふわスープ デザート	えび 豚ひき肉 ウインナー コーン 玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム バター 玉ねぎ 人参 ベーコン チンゲン菜 塩 こしょう 卵 パン粉 粉チーズ デザート(アイス) /塩 こしょう カレー粉	いも類 種実類 小魚 豆製品 魚介類 果物 海そう

1年間を振り返ろう

1年のまとめとして、自分の食生活をふり返ってあてはまるところに○をつけましょう

- ① 好き嫌いしないで食べた。
- ② 朝ごはんを毎日食べた。
- ③ 給食を残さず、食べた。
- ④ おやつは時間と量を決めて食べた。
- ⑤ 感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができた。
- ⑥ 一日3食、規則正しく食べた。
- ⑦ よい姿勢で食べた。
- ⑧ よくかんで、ゆっくり食べた。
- ⑨ 家族や友だちと仲良く食べた。
- ⑩ 食事の準備や後片付けができた。

「○」の数はいくつありましたか？
4月からは「○」が多くなるようにがんばりましょう！