



3月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal	
	<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようし</small>		
1日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	618	
	マーボーどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(マーボドウフ)	あぶら・さとう・でんぷん	だいず・ぶたにく・みそ・とうふ		ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・にんじん・ねぶか
	フルーツジュレ				りんご(かんづめ)・みかん(かんづめ) マンゴー(かんづめ)・アセロラ(かじゅう) りんご(かじゅう)
かこうこざかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
2日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	597	
	ごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのこうみゃき	ごまあぶら・さとう・ごま	ぶり		にんにく・ふるね・にら
	にびたし		はくさい・とうもろこし		
	みそしる	さといも・ごま	あぶらあげ・みそ・わかめ		たまねぎ・はねぎ
☆ ひなまつり きゅうしょく ☆					
3日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	665	
	みそらーめん(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(みそスープ)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた・なると		ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・とうもろこし・はねぎ
	ぎょうざ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね
いちごのおいおいデザート	さとう	とうにゅう・ゼラチン	いちご		
4日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	600	
	スタミナどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(スタミナどんのぐ)	さとう・ごま	なまあげ・うなぎ		しいたけ・たまねぎ・ねぶか・グリーンピース
	たまごとおこげのスープ(スープ)	でんぷん	とりにく・たまご		ほうれんそう
(おこげ)	もちごめ・あぶら				
5日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	630	
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすれもんに	さとう・でんぷん	さんま		かぼす(かじゅう)・レモンペースト レモン(かじゅう)
	ツナとキャベツのごまあえ	ごま・さとう	ツナ		キャベツ・にんじん・とうもろこし
	けんちんじる	こんにやく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう
8日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	632	
	ごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご		しいたけ・とうもろこし・はねぎ
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・スキムミルク		いちご(かじゅう)・レモン(かじゅう)
9日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	556	
	ごはん	こめ・むぎ			
	さけのしおやき		さけ		キャベツ・にんじん・とうもろこし
	にびたし				
	ぐだくさんじる	こんにやく・さといも・ごま	とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ		ごぼう・だいこん・ほうれんそう

10日から17日は、裏面をらんください。

はるやす 春休み 食育で ホップステップジャンプ

は しの持ち方や
つかい方をマスター
しよう!

る ールにしよう。
「もう5回、よく
かんで飲み込む!」

が っこうで学んだ
たべかたを家でも
やってみよう!

き ただ
そく正しい
あじあじく
生活を送ろう!

ポイントは
あさ ひる ゆう
朝・昼・夕の
しよく
3食をしっかり
たべること。

元
気
キ
ター!!

た のしく健康に
ま
過ごして、
みんな元気に新しい
がねん すず
学年に進もう!

ひづけ	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal	
	<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちようしととの</small>		
☆ みしまのトマト ☆ <div style="float: right; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> JAみしまかんみなみからいただいた トマトをつけています！ </div>					
10日 (水)	ぎゅうにゅう バターコーンライス	こめ・むぎ・バター	ぎゅうにゅう	とうもろこし	624
	じゃがいもとウィンナーのトマトに	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・だいず・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ツナ・チーズ	キャベツ・きゅうり	
11日 (木)	ぎゅうにゅう あげパン	こむぎこ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう	スキムミルク・きなこ	627
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ウィンナー・だいず	にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	りんご(かんづめ)・マンゴー(かんづめ) みかん(かんづめ)	
12日 (金)	ぎゅうにゅう カレーごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう		642
	じゃがいもとだいずのカレー	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぎゅうにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマトピューレ・えだまめ	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	
	ツナのドレッシングあえ	あぶら・さとう	ツナ・チーズ	きゅうり・キャベツ	
15日 (月)	ぎゅうにゅう ごはん	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう		596
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん	ししゃも		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・ちくわ	にんじん・グリーンピース	
	とんじる	こんにやく・さといも・ごま	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ほうれんそう	
16日 (火)	ぎゅうにゅう やきにくどん(ごはん)	こめ・むぎ	ぎゅうにゅう		595
	(やきにく)	さとう・あぶら・ごま	ぶたにく	もも(かんづめ)・ふるね・にんにく たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	ワントンスープ	ワントンのかわ・ごまあぶら	とりにく・わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
☆ そつぎょうおいわいきゅうしょく ☆ ☆ ふるさときゅうしょく ☆					
17日 (水)	ぎゅうにゅう せきはん	もちこめ・こめ	ぎゅうにゅう	あずき	748
	ごましお	ごま			
	あしたかつ	パンこ・でんぷん・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・ながねぎ	
	むしキャベツ			キャベツ	
	ごまソース	さとう・ごま		トマトピューレ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	おいわいケーキ	さとう・こめこ・あぶら	とうにゅう	いちご	

仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

今月の給食は13回の予定です。

きゅうしょくとうばんできたかな？

- きゅうしょくとうばんとしてふさわしい
みじたくをととのえることができましたか？
- せっけんをつけてきちんとてあらいを
することができましたか？
- えいせいやあんぜんにきをつけてきゅう
しょくをはこぶことができましたか？
- もりのこしにきをつけて、ていねいにはい
ぜんをすることができましたか？
- きゅうしょくとうばんがきょうりょくをし
てきゅうしょくのじゅんびをすることが
できましたか？

おてつだい 自分にできることを探そう

こんだてを考える 	かいもの 	したごしらえ 	ちょうりの手伝い
ごはんをよそう 	はいぜん 	おちゃをいれる 	しょつきあらい

家事には、食材の買い物や調理の手伝い、
配ぜんや片づけなどさまざまな仕事があります。
家族の一員として手伝えることを探してやってみましょう。