



3月こんだてよていひょう

三島市立東小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			Ical - 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>からだちょうし ととの</small>	
1日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691
	てまきずし(すめし)	こめ・さとう			
	(やきのり)		やきのり		
	(たくあん)			たくあん	
	(てまきずしのぐ)	さとう・あぶら	まぐろ・たまご	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	なっとう		なっとう		
	おさかなとうにゅうだんごじる		おさかなとうにゅうだんご・とうふ	たまねぎ・はねぎ	
ひなあられ	さとう・こめ	こんぶ・あおのり	トマト(パウダー)・ほうれんそう(パウダー)		
4日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	ごはん	こめ・むぎ			
	さんまかぼすレモンに	さとう・でんぷん	さんま	レモン・かぼす	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	いわし・かつお		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
5日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	(カレー)	じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・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・グリーンピース	
	だいずのちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	
みかん			みかん		
6日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690
	あげパン	こむぎこ・あぶら・さとう	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウインナー・ひよこまめ・だいず	セロリー・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	パイ(かんづめ)・もも(かんづめ)・みかん(かんづめ)	
7日 (木)	★ なかよし ★ こうがい がく しゅう ★				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		653
	だいずわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ・ごま	だいず・わかめ		
	ししゃものたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぷん・さとう	ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・さつまあげ	ほししいたけ・こまつな	
みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
8日 (金)	☆ みしまのミニトマト (JAからいただいたミニトマト) ☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		680
	ごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず・とうふ・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・にんじん・はねぎ	
	ハンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら・ごま	ハム	きゅうり・にんじん	
ミニトマト			ミニトマト		

11日から18日は、うらめんをごらんください。

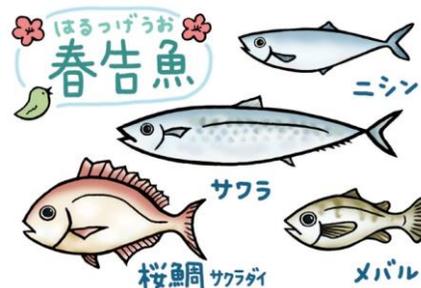
3がつのこんだてには、6ねんせいのリクエストがはいています。
みしまくんがいるひをこんだてひょうのなかからさがしてみてください。



- 6-1 せきはん・こまつなのにびたし
チンジャオロース・マーボードウフ
- 6-2 すきやきごはん・あげパン・ハンサンスー
ヨーグルトあえ
- なかよし あげパン・カレー・マーボードウフ

クイズ. おいおいのときはせきはんを食べます。
なぜ、せきはんを食べるのでしょうか？

1. あかいいろにびょうきやわざわいを
おいはらうちからがあるとかがえられていたから
2. ごはんのいろはあかいほうが、はでだから
3. あかいみのしぼりじるでこめをたくと
かおりがよいといわれていたから



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初ギ - 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 からだちようし ととの しよくひん</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>しよくひん</small>	
11日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		637
	ピピンバ(ごはん)	こめ・むぎ			
	(にくみそ)	こんにやく・ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにく・みそ	にんにく	
	(いりたまご)	さとう・あぶら	たまご		
	(ナムル)	ごまあぶら・ごま		ほうれんそう・キャベツ	
	わかめスープ		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー		
12日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	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・でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	キャベツとしめじのびたし			キャベツ・しめじ	
	ちゅうかコンスープ	でんぶん	とうふ・たまご	きくらげ・とうもろこし・はねぎ	
13日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600
	みそラーメン(ちゅうかめん)	こむぎこ			
	(スープ)	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく・やきぶた	ふるね・にんにく・にんじん キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	ぎょうざ	ごまあぶら・こむぎこ・でんぶん	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・こまつな	
14日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641
	すきやきごはん	あぶら・さとう・こめ・むぎ	ぎゅうにく	たまねぎ	
	きびなごフライ	パンこ・ごま・こめ・こむぎこ・あぶら	きびなご		
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	あおのりだんごじる		あおのりだんご・とうふ	えのき・はねぎ	
15日 (金)	☆ ふるさと きゅうしよく ☆				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		662
	ごはん	こめ・むぎ			
	さばのカレーチーズやき		さば・こなち		
	こまつなソテー	あぶら	ハム	こまつな・とうもろこし	
	マカロニスープ	じゃがいも・マカロニ	ベーコン・ひよこまめ・だいず	たまねぎ・とまと(かんづめ)・パセリ	
	アーモンドフィッシュ	ごま・アーモンド・さとう	かたくちいわし		
☆ そつぎょうとしんきゅうおいわい ☆					
18日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		749
	せきはん	もちこめ・こめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	あしたかつ	パンこ・でんぶん・あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・ながねぎ	
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	おいわいケーキ	さとう・あぶら・こめこ	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12回の予定です。

きゅうしよくとうばんできたかな？

-  きゅうしよ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？
-  せっけんをつかっ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よ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？
-  きゅうしよくとうばんがきょうりよくをしてきゅうしよくのじゅんびをすることができましたか？

クイズ. おいわいのときはせきはんをたべます。なぜ、せきはんをたべるのでしょうか？

1. あかいろにびょうきやわざわいを
おいはらうちからがあるとかがえられていたから



答えは1です。

赤飯は一般的に、もち米をあずきやささげの煮汁で赤く色づけして、蒸してつくったおこわのことをいいます。

昔は、赤飯は葬式などの不幸なことが起きた時に食べられていたという説もあります。これは赤い色には病や災いをはらう力があるといわれていたからです。これが、「災い転じて福となす」という縁起直しから、お祝いごとのおめでたい時に食べられるようになったともいわれています。ですから、現在でも葬式などで食べる地域もあります。

現在では、おもに入学式や卒業式、結婚式、赤ちゃんが生まれた時や七五三などのお祝いのごちそうとして、食べ継がれています。