



# こんだてよていひょう



ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - (kcal) たんぱく しつ(%)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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	
1日 (火)	6-1 献立				648 22.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さつまいもとぎゅうにくのいために	さつまいも・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく	たまねぎ・れんこん・ピーマン	
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう・ごまあぶら	ポークハム	きゅうり・にんじん	
2日 (水)	6-2 献立				696 25.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ (おろしソースかけ)	あぶら・さとう	ぶたにく・とりにく・だいず	たまねぎ・にんにく・しょうが・だいこん	
	ポテトサラダ	じゃがいも・マヨネーズ	ポークハム	にんじん・きゅうり	
ひなまつり こんだて 3日 (木)	4-2 リクエスト 「温うどん」 ☆				636 28.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	うどん	こむぎこ			
	うどんじる	でんぷん	かまぼこ・とりにく	しいたけ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ・あぶら	ちくわ・たまご・あおのり		
4日 (金)	4-1 リクエスト 「れいとうりんご」 ☆				592 24.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	ぶりのてりやき		ぶり		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
7日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 26.0
	カレーごはん	こめ・むぎ・あぶら			
	ドライカレー	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトピューレ	
	グリーンサラダ	ごまあぶら・さとう	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり	
	プルーンヨーグルト		ヨーグルト	プルーン	
8日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646 28.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいずのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・さとう・でんぷん	だいず・さわら	しょうが	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	えのき・ほうれんそう	
9日 (水)	3-2 リクエスト 「ミネストローネスープ」 ☆				557 26.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	こめこいりパン	こむぎこ・こめこ・ショートニング・さとう	スキムミルク		
	とりのこうみやり		とりにく	しょうが・にんにく・パセリ	
	やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・コーン	
10日 (木)	JA三島函南様から三島育ちのトマトを届けていただきます。				618 22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	コーンピラフ	バター・こめ・むぎ		たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース	
	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・ポークウィンナー	にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	
11日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 30.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	みそ・さば	しょうが	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	けんちんじる	こんにゃく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	しいたけ・ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
14日 (月)	3-1、5-1、5-3 リクエスト 「チンジャオロース」 ☆				664 24.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	むぎごはん	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・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・コーン・ほうれんそう	
15日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		658 28.8
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さけ	パセリ	
	ごまあえ	ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・こまつな・しめじ	
卒業・修了 おいわい こんだて 16日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		757 28.8
	せきはん(ごましおつき)	こめ・もちこめ・ごま	あずき		
	とりのごまソースかけ	さとう・ごま	とりにく	しょうが・にんにく・トマトピューレ	
	おひたし		かつおぶし	はくさい・ほうれんそう	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	えのき・たまねぎ・ねぎ	
おこめdeおいわいケーキ	さとう・あぶら・こめこ・でんぷん・みずあめ	とうにゅう	いちごピューレ・いちごかじゅう		

\*3月の給食回数は12回の予定です。仕入れの影響で献立を変更する場合があります。

### ☆三島市産のトマト☆

☆10日(木)の「三島市産のミニトマト」JA三島函南様の教育活動助成事業により、無償でいただきました。

### ☆6年生が考えた献立☆

☆1日(火)は「6年1組」、2日(水)は「6年2組」の児童が家庭科の授業で考えた献立を出します。

今年度も終わりに近づいています。この1年間で体も心も大きく成長しましたね。みなさんが「給食おいしいよ」「苦手だったけど食べられるようになったよ」などたくさん声をかけてくれることがうれしかったです。

今の学年で残り少ない給食の時間をクラスの友達や先生と大切に過ごして下さい。

1年間ありがとうございました。

