

3月 こんだて よていひょう

平成30年度 三島市立南小学校

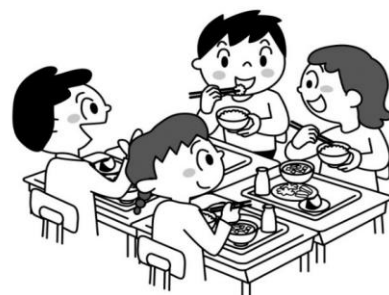
日	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
ひなまつりこんだて (3月3日 もものせっく)					
1 金	ごもくすし てまきのり ぎゅうにゅう いかのさらさあげ あさりのすましじる ひなあられ	こめ さとう のり でんぶん あぶら ひなあられ	あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう いか あさり とうふ わかめ	にんじん しいたけ れんこん えだまめ しょうが にんじん えのきたけ みつば	595 25.7
4 月	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき ちくぜんに わかめのみそしる	こめ むぎ マヨネーズ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぎゅうにゅう とりにく いわしいりちくわ みそ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう タケノコ こんにゃく れんこん さやいんげん にんじん だいこん はくさい はねぎ	615 29.1
5 火	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース りんごサラダ きびなごのフライ	ソフトめん バター こむぎこ あぶら あぶら さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ きびなご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン りんご	666 27.5
6 水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに パンサンスー でこぼん	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム	しょうが にんにく はくさい しいたけ にんじん コーン ねぶかねぎ きゅうり にんじん コーン でこぼん	630 25.6
ふるさときゅうしょくの日「みしまのミニトマトをあじわおう！」					
7 木	ごはん ぎゅうにゅう ねぎみそパオズ ベーコンいそポテト にらたまスープ ミニトマト	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン あおのり とうふ たまご	キャベツ ねぶかねぎ にら たまねぎ にんじん えのきたけ ミニトマト	636 25.6
6年 3組 アレンジ・リクエストきゅうしょくにちょうせん! 「じばさんこんだて」					
8 金	ごはん ぎゅうにゅう かつおぶりかけ さといもみしまコロッケ ほうれんそうのソテー だいこんおおめのとんじる じゅたろうみかん	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ パンこ あぶら さといも あぶら さといも	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ベーコン ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん コーン ごぼう こんにゃく だいこん はねぎ じゅたろうみかん	703 22.3

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？ 友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

日にち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I類材 - kcal たんぱく質 g
		<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	
11月 	チョコカールパン ぎゅうにゅう かぶのポトフ ジャーマンポテト じゅたろうみかん 	パン マーガリン さとう チョコレート あぶら ジャがいも	たまご だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー ベーコン	セロリー にんじん たまねぎ かぶ はくさい たまねぎ えだまめ じゅたろうみかん	636 22.9
12月 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのカシューナッツあえ エリンギソテー さといものみそしる	こめ むぎ あぶら カシューナッツ でんぷん さとう バター でんぷん さといも あぶらあげ	ぎゅうにゅう だいず さわら とうふ みそ	しょうが ピーマン エリンギ チンゲンツアイ だいこん にんじん はねぎ	687 27.0
 ペアきゅうしょく・なかよくたべよう! 					
13月 水	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ウィンナーとやさいのソテー いちご	こめ むぎ あぶら あぶら 	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ふんにゅう チーズ ウィンナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン にんじん コーン キャベツ 	678 26.6
14月 木	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ごまあえ さつまじる	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごま さとう とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまいも	なのはな キャベツ にんじん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ねぶかねぎ	708 26.2
15月 金	チキンライス ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ こぶきいも ABCスープ アーモンドフィッシュ	バター こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも マカロニ アーモンド	とりにく ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン あおのり ハム こざかな	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンツアイ	579 24.5
 そつぎょうおいらいこんだて 					
18月 祝 	せきはん ぎゅうにゅう えびフライ ツナサラダ すましじる いちごのおいおいケーキ	せきはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび たまご ツナ なると とうふ ゆば たまご にゅうせいひん	  はくさい ほうれんそう あかピーマン にんじん えのきたけ みつば いちごかじゅう	684 25.6

計画委員会企画の「ペア給食」です。1年生と6年生、2年生と5年生、3年生と4年生がペアになり、一緒に給食を食べます♪♪♪

☆食材の仕入状況により、使用食材や献立が変更する場合があります。

1年間の給食をふり返し、反省をしましょう。

この1年間をふり返ってみて、いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけて、来年度の目標を考えましょう。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。 

卒業おめでとう!



いかがでしたか? できなかったところは、来年度に生かしましょう。

