

# 3月 こんだてよていひょう

三島市立南小学校

日にち	牛乳	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 <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 おもに</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>からだちようしとのおもに</small>	
1月	○	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	635 27.3
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ でんぷん さとう	ししゃも		
		キャベツのあえもの			キャベツ にんじん とうもろこし	
		とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
2月 	○	シナモンあげパン	パン さとう あぶら	スキムミルク (パン)		705 24.2
		ポトフ	じゃがいも	とりにく ポークウィンナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	
		アセロラフルーツジュレ	さとう		はくとう おとう りんご みかん アセロラ	
3月 水	○	 ひなまつりこんだて(3月3日) 				681 27.3
		ごはん	こめ むぎ			
		うなだまどんのく	さとう	あぶらあげ うなぎ	ほししいたけ にんじん たまねぎ えだまめ	
		いりたまご	あぶら さとう	たまご		
		すましじる		なると とうふ わかめ	にんじん えのきたけ はねぎ	
さんしょくゼリー	さとう みずあめ  	とうにゅう だいず	もも りんご			
4月 木	○	 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！」 				682 30.9
		ごはん	こめ むぎ	教育活動助成事業よりJA三島函南さんからミニトマトを無償でいただきます。		
		ぶたにくのソースいため	さとう あぶら でんぷん	ぶたにく	たまねぎ 	
		コーンポテト	じゃがいも あぶら		とうもろこし	
		クリームスープ	バター こむぎこ	ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム パセリ	
ミニトマト			ミニトマト			
5月 金	○	なめし	こめ むぎ		だいこんのは ひろしまな きょうな 	662 27.6
		ぶりのてりやき	さとう でんぷん	ぶり	しょうが	
		にびたし		かつおぶし	はくさい ほうれんそう えのきたけ	
		さといものみそじる	さといも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はねぎ	
8月	○	ごはん	こめ むぎ			699 25.9
		やきにくどんのく	あぶら さとう でんぷん ごま	ぶたにく	もも たまねぎ にんじん ピーマン	
		みそじる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ はねぎ	
		みかんゼリー	さとう		みかん	
9月 火	○	ごはん	こめ むぎ			556 23.1
		にこみおでん	さとう こんにゃく さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ	だいこん にんじん	
		たまごのしょうゆに	さとう	うすらたまご		
		ツナのあえもの	さとう	まぐろ 	きゅうり キャベツ とうもろこし	
		のりふりかけ	さとう	のり かつお		
10月 水 	○	ソフトめん	ソフトめん			737 29.6
		ミートソース	バター こむぎこ あぶら	ぎゅうにく こなチーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ	
		ビーンズサラダ	さとう ごまあぶら	だいず	キャベツ とうもろこし えだまめ	
		いちごゼリー	さとう		いちご	
11月 木	○	ごはん	こめ むぎ			604 24.4
		チンジャオロース	ごまあぶら あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぶたにく	たけのこ ピーマン	
		わかめスープ	ごまあぶら	わかめ	たまねぎ キャベツ はねぎ	
		アーモンドフィッシュ	アーモンド ごま	いわし		

日にち	牛乳	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I初乳 - 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 <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 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>からだちようしととの しよくひん</small>		
12 金	○	ごはん	こめ むぎ			611 26.4	
		かれのいのかめこたつたあげ	あぶら こめこ	かれのい かんてん			
		ごまあえ	さとう ごま		ほうれんそう キャベツ にんじん		
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん はねぎ		
		こんぶのつくだに	ごま さとう	こんぶ			
15 月	○	ごはん	こめ むぎ			719 24.8	
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース		
		うずらたまご		うずらたまご			
		フレンチサラダ	あぶら さとう	ポークハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		
		ピーチコンポート	さとう		もも		
16 火	○	さつまいもごはん	さつまいも こめ むぎ ごま			622 29.3	
		さけのしおやき		さけ			
		くきわかめのきんぴら	ごまあぶら さとう ごま	くきわかめ さつまあげ	にんじん さやいんげん		
		くたくさんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		
17 水 <b>祝</b>	○	<b>そつぎょうおいわいこんだて</b>			<b>卒業おめでとう</b>		752 32.5
		せきはん・ごましお	こめ もちごめ ごま	あずき			
		ひれかつ(ソース)	でんぷん パンこ あぶら	ぶたにく だいず			
		おひたし			キャベツ にんじん とうもろこし		
		すましじる		なると とうふ わかめ	にんじん えのきたけ はねぎ		
おいわいデザート	さとう こめこ あぶら	とうにゅう	いちご				

※牛乳は、体をつくるもとになる食品になります。  
※食材の仕入状況により、内容が変更する場合があります。

## 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたこと○(できた) △(時々できた) ×(できなかつた) の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×



保護者の皆様へ

1年間、南小学校の給食にご理解、ご協力いただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、安心安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思ひます。

\*\* 給食室より \*\*

