



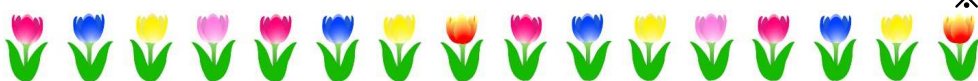
# 3月 こんだてよていひょう








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 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</small>	
1 火	○	ごはん	こめ むぎ			514 18.2
		さといもみそおでん(みそだれ)	こんにゃく さといも さとう でんぷん	こんぶ さつまあげ ちくわ みそ	にんじん だいこん	
		ツナサラダ	ごま さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり にんじん	
2 水	○	コーンピラフ	こめ むぎ あぶら		たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	630 19.9
		メキシカンビーフソテー	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
		わかめとたけのこのスープ	ごまあぶら	わかめ	キャベツ にんじん たけのこ えのきたけ ねぶかねぎ	
<b>ひなまつりこんだて(3月3日)</b>						
3 木	○	ごもくずし	こめ さとう	あぶらあげ こんぶ	にんじん ほししいたけ れんこん えだまめ	532 19.8
		あつやきたまご	さとう あぶら	たまご かつお		
		にびたし			こまつな キャベツ にんじん	
		すましじる		かまぼこ とうふ	にんじん えのきたけ だいこん はねぎ	
		さんしょくはなゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう だいず	もも りんご	
4 金	○	さくらごはん	こめ むぎ			581 21.3
		ひれかつ	あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	ぶたにく		
		キャベツ(ごまソース)	さとう ごま		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 ねぶかねぎ	
7 月	○	ごはん	こめ むぎ			717 22.6
		さといもカレー	あぶら さといも カレールウ	ぎゅうにく だいず とうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	
		ブロッコリーのサラダ	あぶら さとう	ポークハム	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
		ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー	
8 火	○	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		599 28.9
		さけのしおこうじやき		さけ		
		おかかあえ		かつおぶし	キャベツ にんじん	
		みそしる	じゃがいも	なまあげ みそ	しめじ ねぶかねぎ	
		ピーチゼリー	さとう		ももかん	
9 水	○	ちゅうかめん	ちゅうかめん			719 34.3
		ごもくラーメンスープ	あぶら でんぷん ごまあぶら	ぶたにく やきぶた	しなちく きくらげ キャベツ ねぶかねぎ	
		ポークパオズ	こむぎこ でんぷん パンこ ごまあぶら	ぶたにく ほたて かつお	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	
		ミックスかりんとう	さつまいも でんぷん アーモンド あぶら さとう ごま	ちりめんじゃこ だいず		

※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。



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</small>	<あかのなかま> おもに体 <small>からだ</small> をつくるもとになる食品 <small>しよくひ</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子 <small>ちようし</small> を整えるもとになる食品 <small>しよくひ</small>		
 <b>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！」</b> 							
10 木	○	ごはん	こめ むぎ	JA 共済地域農業活性化促進助成事業よりJA三島函南からミニトマトを無償でいただきます。		676 30.5	
		ふたにくのソースいため	さとう あぶら でんぷん	ふたにく	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	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな パセリ マッシュルーム		
		ミニトマト			ミニトマト		
11 金	○	なめし	こめ むぎ	かつおぶし	きょうな だいこんのは ひろしまな	632 27.3	
		ぶりのてりやき	さとう でんぷん	ぶり	しょうが		
		キャベツのあえもの	ごま さとう ごまあぶら		とうもろこし きゅうり キャベツ		
		さといものみそしる	さといも	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ		
14 月	○	ごはん	こめ むぎ			624 22.7	
		いかリングフライ(ソース)	パンこ こむぎこ でんぷん	いか			
		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		
		トマトスープ	マカロニ	ベーコン	セロリー たまねぎ にんじん トマトかん		
		のりふりかけ	さとう	のり かつお			
15 火	○	ごはん	こめ むぎ			599 22.6	
		ピピンバ(にくいため)	こんにゃく ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにく みそ			
		ピピンバ(ナムル)	ごまあぶら ごま さとう		キャベツ とうもろこし にんじん		
		あおのりだんごのスープ	でんぷん さとう	わかめ さかなのすりみ あおのり	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ こまつな		
		いちごゼリー	さとう		いちご		
16 水  <b>祝</b>	○	 <b>そつぎょうおいらいこんだて</b> 			 <b>卒業おめでとう</b>		789 28.6
		せきはん(ごましお)	もちごめ ごま	あずき			
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	にんにく しょうが		
		おひたし			キャベツ とうもろこし にんじん		
		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		
		おいおいケーキ	さとう こめこ あぶら みずあめ	とうにゅう	いちご		

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 \*\*

