

ひづけ	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)	食物 アレルギー	
		<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 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		640 27.6		
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ		たまご かつおだし	
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおだし			きはだまぐろ	
	きりほしだいこんとツナのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりほしだいこん・ほうれんそう にんじん		あぶらあげ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・ごぼう・しめじ・はねぎ			
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 21.0		
	カレーライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	
	ふくじんづけ		さとう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが	
	ポパイサラダ		あぶら・さとう	ハム		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	とうにゅうアイス (バニラ)		みずあめ・さとう・あぶら	とうにゅう			とうにゅう
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695 26.8		
	うなたまちらし	ごもくずし うなぎのかばやき きんしたまご	こめ・むぎ・さとう さとう さとう・でんぷん・あぶら	あぶらあげ・こんぶ うなぎ たまご		れんこん・にんじん・ほししいたけ	あぶらあげ うなぎ たまご
	あおなのいためもの		ごま	ハム		こまつな・キャベツ	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・わかめ		えのきたけ・はねぎ	とうふ かまぼこ
	いちごだいふく		もちごめ・さとう・みずあめ こむぎこ・でんぷん	いんげんまめ		いちご	いんげんまめ
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 29.1		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	さわらのこうみあえ		じゃがいも・でんぷん・あぶら ごま・ごまあぶら・さとう	さわら		にら	さわら
	キャベツのおひたし			かつおぶし		キャベツ・にんじん・とうもろこし	かつおぶし
	とんじる			ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ		はくさい・だいこん・にんじん ごぼう・はねぎ	とうふ あぶらあげ
こめぬかふりかけ		げんまい・こめぬか・さとう でんぷん	のり・かつおぶし・にほしだし こんぶ・とびうおこ・かきだし	まっちゃん・しいたけ	かつおぶし とびうおこ にほしだし		
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 27.0		
	キャロットピラフ		こめ・むぎ・あぶら	きはだまぐろ		にんじん・マッシュルーム	きはだまぐろ
	グラタン		マカロニ・こむぎこ・あぶら みずあめ	とりにく・ぎゅうにゅう チーズ・スキムミルク		ほうれんそう・たまねぎ・しめじ とうもろこし	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク
	はくさいとにくだんごのスープ		あぶら	とりにく・ぶたにく		はくさい・にんじん・えのきたけ たまねぎ・しょうが・にんにく パセリ	
レモンゼリー		さとう・みずあめ		レモンかじゅう			
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666 22.3		
	あげパン (シナモン)		こむぎこ・ショートニング さとう・あぶら	スキムミルク			スキムミルク
	ポトフ		じゃがいも	ぶたにく・ウインナー		キャベツ・にんじん・たまねぎ	
	フルーツカクテル		さとう			みかん(かんづめ)・パイン(かんづめ) もも(かんづめ)・ぶどうかじゅう	パイン もも
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 26.7		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	とりのごまソースがけ		ごま・さとう	とりにく		にんにく・しょうが トマトピューレ	トマトピューレ
	あおなとひじきのにびたし		あぶら・さとう	ひじき		こまつな・はくさい・にんじん とうもろこし	
するがじる		でんぷん・さとう	いわし・すけそうだら あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ はねぎ	いわし すけそうだら あぶらあげ		
10 (水)	JA共済 地域農業活性化 促進助成事業 「ミニトマト」は、JAみしまかんなみさんからいただきます！みしまでそだったおいしいトマトです！						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	マーボー豆腐		ごまあぶら・あぶら・でんぷん	とうふ・ぶたにく・とりにく だいず・みそ	たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ たけのこ・にんにく・しょうが	とうふ・だいず たけのこ	
	かいそういりちゅうかサラダ		ごまあぶら・さとう	くきわかめ・ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
ミニトマト				ミニトマト	ミニトマト		
アーモンドフィッシュ		アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし		アーモンド かたくちいわし		



3月3日は「上巳の節句」「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の幸せと健やかな成長を願う日です。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で、流し雛の儀式が起源となっています。また、ひなまつりにはちらしずしやはまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられ、甘酒などをいただきます。(3月3日の給食では、桃の節句にあわせ「ちらしずし」を用意しました。)菱餅は赤・白・緑の三色が使われていますが、赤は魔除け、白は清浄、緑は健康を意味します。さらには赤は桃の花、白は残雪、緑は若葉と言うように、春を表しているとも言われています。

※11日から17日は、裏面をご覧ください。
※献立は天候等により変更になることがあります。



ひづけ	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)	食もつ アレルギー	
		<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 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		663 27.4	さば	
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ・こんぶだし				
	さばのにつけ	さとう	さば	しょうが			
	ぎゅうにくとれんこんのきんぴら	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	れんこん・にんじん・さやいんげん			
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・ほうれんそう			
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		641 24.8	たけのこ たまご とうふ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが			
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	とうもろこし・たまねぎ・えのきたけ こまつな			
	いちご			いちご			
ミルメーク(コーヒー)	さとう						
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		609 24.2	たまご ヨーグルト	
	オムライス (ケチャップ)	チキンライス たまごシート	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぷん	とりにく たまご			たまねぎ・マッシュルーム パプリカ・グリーンピース
	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	はくさい・にんじん・たまねぎ・パセリ			
	ブルーンヨーグルト		ヨーグルト	ブルーンかじゅう			
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 26.1	たけのこ	
	みそラーメン	ちゅうかめん ラーメンスープ	こむぎこ ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ			キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・きくらげ・はねぎ たけのこ・しょうが・にんにく
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが			
	やさいチップス	あぶら		れんこん・ごぼう			
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 25.7	あすき だいすこ えび だいすこ とうふ かまぼこ とうにゅう	
	せきはん(ごましお)	こめ・もちごめ・ごま	あすき				
	ミックスフライ	ヒレカツ えびフライ ごまソース	パンこ・でんぷん・あぶら パンこ・こむぎこ・でんぷん さとう・あぶら ごま	ぶたヒレにく・だいすこ えび・だいすこ			
	むしキャベツ			キャベツ			
	すましじる		とうふ・かまぼこ・わかめ	えのきたけ・はねぎ			
	クレープ	こめこ・さとう・あぶら・でんぷん	とうにゅう	いちごかじゅう			

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年のしめくくりの月です。給食をおいしく、マナーを守って食べることができましたか？1年をふり返って、春からの給食時間にいかしていきましょう！

6年生 リクエストこんだて

(マークがついています)

6年生に、卒業前にもう一度食べたい給食メニューのアンケートをとり、リクエストのあったメニューを3月のこんだてにたくさんとりいれました！錦田小学校で食べる給食が、みなさんの思い出に残ってくれたらとてもうれしいです♪

今月の給食は
13回です

1年間の食生活を ふり返ってみよう！

「はい」だったことは、これからもつづけましょう！

「いいえ」だったことは、できるようにがんばりましょう！

食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？

給食当番の時、きちんと配ぜんができましたか？

食事のあいさつができましたか？

はしを正しく使えましたか？

マナーを守っておいしく食事ができましたか？

よくかんで食べましたか？

すききらいをせずに食べることができましたか？

錦田小学校のみなさんへ

3月17日(水)で、今年度の給食が終了します。みんなたくさん給食を食べてくれて、とてもうれしかったです♪最近では空っぽの食缶が増えて、きれいに返ってくるようになりました！

錦田小学校の給食の特長は「電気炊飯器のごはん」「和食」「旬産旬消」で、皆さんが生涯健康で生活が送れるようにと願って毎日給食が作られています。

そして、三島産の野菜もたくさん登場しましたね！地元の野菜を積極的に使っている理由は「身土不土(しんどぶじ)」にあります。四里四方(約16km四方)の物を食べるとよいという「身土不土」の考え方が地産地消の原点とも言われています。

今のクラスで食べる給食も残りわずかです。先生や友達、クラスのみんなどと一緒に食べる時間を大切に過ごしてください。

保護者の皆様へ

今年度も錦田小学校の給食と食育へのご理解、ご協力を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と、子どもたちの心とからだを育む食育に力を注いでいきたいと思います。

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。
三島市立錦田小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食

早寝・早起き・朝ごはんて
春休みも生活リズムを大切に

三島市立錦田小学校
検索