



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	家で補って ほしい食品	
		<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 1 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 23.6		乳製品 小魚類	
	てまきすし 手をよく洗いましょよ	ごもくすし	こめ・さとう	あぶらあげ・こんぶ				れんこん・にんじん・ほししいたけ
		ツナそぼろ	ごま・さとう	きはだまぐろ				とうもろこし
		やさいのあえもの	ごまあぶら・さとう	ハム				キャベツ・きゅうり
	てまきのり		のり					
	いもだんごじる	じゃがいも・でんぶん・こんにやくこ	とりにく	はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ				
ひなあられ	こめ・さとう・でんぶん	あおのり・こんぶ	トマト・ほうれんそう・パプリカ					
4 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		699 24.2	もも ももかじゅう りんごかじゅう アーモンド	緑黄色野菜 きのこ類	
	あげパン(シナモン)	パン・さとう・あぶら						
	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				
	フルーツポンチ	さとう	とうにゅう	みかん・もも・パイナップル ももかじゅう・りんごかじゅう ぶどうかじゅう・ナタデココ				
	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					
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		688 27.9	さば	豆類 果実類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのおろしかけ	さばのたつたあげ	でんぶん・あぶら	さば				しょうが
		おろしソース	さとう					だいこん
	くきわかめのきんぴら	ごま・さとう・ごまあぶら	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん				
	とんじる	じゃがいも・こんにやく	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ				
	ミニトマト			ミニトマト				
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		676 25.2	たまご	緑黄色野菜 種実類	
	すぎやきごはん	こめ・むぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ				
	しらすとあおさのたまごやき	さとう・あぶら・でんぶん	たまご・しらす・あおさ・かつおだし					
	はるやさいとハムのソテー	ごまあぶら	ハム	キャベツ・つぼみな・にんじん				
	みそしる	さつまいも	あぶらあげ・みそ	しめじ・たまねぎ・はねぎ				
	くだもの			みかん(はるみ)				
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 23.4	たまご	乳製品 海藻類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが				
	たまごスープ	でんぶん	とうふ・たまご	とうもろこし・きくらげ・はねぎ				
	くだもの			いちご				
	かつおぶりかけ	ごま	かつおぶし					
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648 24.5	バター こなチーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	種実類 緑黄色野菜	
	さけピラフ	こめ・むぎ・バター	さけ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム とうもろこし・グリーンピース				
	グリーンサラダ	あぶら・さとう	ハム	きゅうり・キャベツ				
	とりとマカロニのクリームに	バター・こむぎこ・マカロニ あぶら	とりにく・ベーコン・こなチーズ ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・しめじ・パセリ				
	ミルク(コーヒー)	さとう						
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		694 26.8	カシューナッツ トマト	小魚類 卵類	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さかなとだいずのナッツあえ	カシューナッツ・じゃがいも でんぶん・あぶら・ごま・さとう	さわら・だいず	しょうが・トマトピューレ				
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・しめじ				
	みそしる		わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・はねぎ				
くだもの			きよみオレンジ					
12 (火)	🍅 「ミニトマト」は、JAみしまかなみさんからいただきます！みしまでそだったおいしいミニトマトです！ 🍅							
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 22.7	たまご ミニトマト	魚介類 豆類	
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・あぶら	とりにく・ひじき	ほししいたけ・にんじん・グリーンピース				
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ・あぶら	ぶたにく					
	きりほしだいこんのごまあえ	ごま・さとう	きはだまぐろ	きりほしだいこん・こまつな・にんじん				
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	キャベツ・たまねぎ・はねぎ				
ミニトマト			ミニトマト					

注) 使用しているしらすとあおさは、えび・カニが混じる漁法で採取しています。



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くりのお吸い物、菱餅、ひなあられ、甘酒などをいただきます。3月3日は学校がお休みの為、1日の給食でひなあられを用意しました。菱餅と同じように、赤・白・緑の三色が入っています。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。

★13日から15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	家で補って ほしい食品
		<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			
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		697 27.7		海藻類 きのご類
	みそラーメン	ちゅうかめん	ちゅうかめん				
		ラーメンスープ	ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ		キャベツ・たけのこ・にんじん たまねぎ・とうもろこし・はねぎ にんにく・しょうが	
	ぎょうざ		ぎょうざのかわ・でんぷん	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	
	じゃがいものちゅうかさラダ		じゃがいも・ごま・ごまあぶら さとう			きゅうり・にんじん	
	ブルーヨーグルト			ヨーグルト		ブルー	
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		692 21.2		緑黄色野菜 豆・豆製品
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ルウ	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・こなチーズ だっしふんにゅう		たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	
	ぶくじんづけ		さとう・ごま			だいこん・きゅうり・なたまめ・なす・ れんこん・しそのみ・しょうが	
	フレンチサラダ		あぶら・さとう	ハム		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	なつみかんゼリー		さとう			なつみかん	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		704 26.4		海藻類 果実類
	せきはん(ごましお)		こめ・もちごめ・ごま	あずき			
	ミックスフライ	ヒレカツ	パンこ・でんぷん・あぶら	ぶたヒレにく・だいすこ			
		えびフライ	こむぎこ・でんぷん・パンこ さとう・あぶら	えび・だいすこ			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース		ごま				
	すましじる			とうふ・かまぼこ		えのきたけ・にんじん・はねぎ	
おいわいケーキ		こむぎこ・さとう・でんぷん あぶら	たまご・ぎゅうにゅう にゅうせいひん	いちごピューレ・いちごかしゅう			

♪ただいま♪

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。
給食は、楽しく、おいしく、マナーを守って
食べることができましたか？
1年を振り返って、また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
11回です

1年間の食生活を 振り返ってみよう！



「はい」だったものは、これから
もつづけていきましょう！
「いいえ」だったことは、来年度
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？

いただきます ぐちうさま

はしを正しく使えましたか？

まわりの人と楽しく食事が
できましたか？

よくかんで食べましたか？

もぐ もぐ

すききらいをせずに食べる
ことができましたか？

一口だけで食べた？

錦田小学校のみなさんへ

3月15日(金)で、今年度の給食が終了します。
1年間たくさん給食を食べてくれて、とてもうれしかったです♪
最近ではどのクラスも空っぽの食缶が多く、きれいに返ってくるが多くなりました。
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(しんどふじ)」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。友達や先生と楽しい給食の時間を過ごして下さい♪

早起き
早寝
朝ごはん

春休みも
生活リズムを大切に！

◎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
↓
メニュー 給食

三島市立錦田小学校 検索

錦田小ブログ
携帯サイトへ

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っております。