

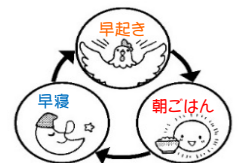
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食物 アレルギー
		<きいろのなかま> <small>おもにエネルギーのもとになる食品</small>	<あかのなかま> <small>おもに体をつくるもとになる食品</small>	<みどりのなかま> <small>おもに体の調子を整えるもとになる食品</small>		
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612 23.6	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ぶうちゃんどん(ぐ)	さとう・こんにゃく	ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・こまつな ねぶか・しょうが		
	みそしる	さといも	あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ		あぶらあげ
	レアチーズ	さとう	クリームチーズ・ぎゅうにゅう クリーム・スキムミルク	いちごかじゅう・レモンかじゅう		クリームチーズ ぎゅうにゅう クリーム スキムミルク
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679 30.6	
	キャロットピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろ	にんじん・マッシュルーム		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		チーズ ぎゅうにゅう 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		
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		533 20.2	
	ごもくずし	こめ・むぎ・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		あぶらあげ
	あつやきたまご	さとう・あぶら	たまご・かつおぶし			たまご かるおぶし
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・とうもろこし		
	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
さんしょくゼリー	さとう	とうにゅう・だいすこ	ももかじゅう・りんごかじゅう	とうにゅう だいすこ		
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 26.9	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのしょうがに	さとう	さば	しょうが		さば
	れんこんとぎゅうにくのきんぴら	こんにゃく・ごま・ごまあぶら さとう	ぎゅうにく	れんこん・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・こまつな		あぶらあげ
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650 25.3	
	だいすコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ あぶら(大豆油)	だいす	たまねぎ		だいす だいすあぶら
	エリンギソテー	あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・にんじん		
	ホタテととうにゅうのチャウダー	じゃがいも・こむぎこ・あぶら	ホタテ・とうにゅう ベーコン	たまねぎ・パセリ		とうにゅう ほたて
	かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし・いわし			
<b>「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！</b>						
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 22.7	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	はっぼうさい	でんぶん・あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・えび	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・きくらげ ほししいたけ・さやいんげん		えび たけのこ
	だいがくいも	さつまいも・ごま・さとう・あぶら				
	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	いわし		いわし		
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611 17.7	
	あげパン(さとう)	こむぎこ・さとう	スキムミルク			スキムミルク
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ パセリ		
	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		もも(かんづめ)
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		626 27.2	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さわらとだいすのこうみあえ	じゃがいも・ごまあぶら・あぶら でんぶん・さとう	さわら・だいす	にら・しょうが		さわら だいす
	くきわかめのきんぴら	ごま・あぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん		さつまあげ
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・こまつな		とうふ あぶらあげ
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり			



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16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 <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</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>ちようし ととの</small>		
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 19.5	たけのこ
	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		
	はるまき	はるさめ・こむぎこ・さとう みずあめ・あぶら(大豆油) ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にら・ほししいたけ にんにく		
	おひたし	さとう		ほうれんそう・キャベツ とうもろこし		
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・しめじ・ねぶか		
14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669 23.0	ヨーグルト
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	ポークカレー	じゃがいも・あぶら・ルウ	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース		
	ぶくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそ・しょうが		
	フレンチサラダ	さとう・あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
げんきヨーグルト		ヨーグルト				
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613 23.3	たけのこ たまご・とうふ もも
	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		
	ちゅうかコンスープ	でんぷん	たまご・とうふ	とうもろこし・たまねぎ ほししいたけ・はねぎ		
はくとうフレッシュ	さとう		もも			
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625 22.2	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	あずき			
	ヒレカツ(ごまソース)	パンこ・でんぷん・あぶら・ごま	ぶたにく・だいすこ			
	むしキャベツ			キャベツ		
	すまししる		とうふ・かまぼこ・わかめ	えのき・はねぎ		
	おいわいケーキ	さとう	こめこ・とうにゅう	いちごかじゅう		

## 給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。  
□の中に「よくできた...○、時々できた...△、全然できなかった...×」  
を書き入れましょう。

<b>給食時間を振り返って</b> 	<b>給食当番の仕事をかちんとできた</b> 	<b>前を向いて静かに食べた</b> 
<b>自分に必要な量を考えて食べることができた</b> 少なめ    ふつう    大盛り 	<b>感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</b> 感謝 	<b>時間内に食べ終わることができた</b> ごちそうさま 

<b>食生活を振り返って</b> 	<b>朝ごはんを毎日食べた</b> 	<b>おやつは時間と量を決めて食べた</b> 
<b>よくかんで食べることができた</b> 	<b>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</b> とり過ぎ注意! 塩 	<b>行事食や郷土料理に興味を持つことができた</b> 

○...10点、△...5点、×...0点  
として、採点してみよう!

100点



何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

### 錦田小学校のみなさんへ

3月16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♪  
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、皆さんが生産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。先生や友達、クラスみんなで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す。  
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。

今月の給食は12回です

★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

錦田小ブログ 携帯サイトへ

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!

