



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) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞				
1 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	668 320		
	おぎいりごはん	こめ・おぎ						
	しらすいりシューマイ	さとう・こおぎこ		たら・だいずこ	しらす			
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム	たまねぎ・しょうが			
	とうふのちゅうかに	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく	きゅうり・とうもろこし			
	ミルク(コーヒー)	さとう			チンゲンサイ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・たまねぎ・しょうが			
2 (水)	ハヤシライスに使用する「三島トマト」は、JAみしまかんなみさんからプレゼントしていただきます!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	688 353		
	みしまトマト たっぷり ハヤシライス	おぎいりごはん	こめ・おぎ				三島のトマトを たっぷり味わってね!	
	フレンチサラダ	ルウ	こおぎこ	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく とうにゅう		トマト・たまねぎ・マッシュルーム にんじん・しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	とうにゅうプリン		さとう	あぶら	ハム			
		みずあめ・さとう	ショートニング	とうにゅう				
3 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	593 313		
	ちらしずし	ごもくずし	こめ・さとう		さけ・あぶらあげ		こんぶ	れんこん・ほししいたけ・にんじん えだまめ
		いりたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
	ツナマヨサラダ		さとう	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・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
ひなあられ		こめ・さとう・でんぷん			こんぶ あおのり	トマト・パプリカ・ほうれんそう		
4 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	675 297		
	あげパン(きなこ)	こおぎこ・げんまい さとう	ショートニング あぶら	きなこ	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・たまねぎ・にんじん パセリ	
	フルーツカクテル	さとう					みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
7 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	662 381		
	おぎいりごはん	こめ・おぎ						
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく			ピーマン・たけのこ・しょうが にんにく	
	おこげスープ	もちごめ	ごまあぶら あぶら	えび・たら・ほき ほたてエキス	わかめ		はくさい・たまねぎ・にんじん はねぎ	
	げんきヨーグルト						ヨーグルト	
8 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	616 332		
	すきやきごはん	こめ・おぎ・さとう		ぎゅうにく			なべちゃんねぎ・たまねぎ	
	みしまじゃがとっと	みしまばれいしょ でんぷん・さとう	あぶら	ぎょにく			こまつな	
	おかか			かつおぶし			ほうれんそう・はくさい・しめじ にんじん・とうもろこし	
	みそしる	やきふ		とうふ・あぶらあげ みそ			だいこん・えのきたけ・はねぎ	
くだもの						ぼんかん		
9 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	635 380		
	みそラーメン	ちゅうかめん	こおぎこ					
		ラーメンスープ		ごま・あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ		キャベツ・たまねぎ・とうもろこし たけのこ・にんじん・はねぎ しょうが・にんにく	
	ぎょうぎ	でんぷん・さとう ぎょうぎのかわ	あぶら	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にら しょうが	
れんこんチップス		あぶら				れんこん		
10 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	663 295		
	カレーライス	おぎいりごはん	こめ・おぎ					
		ルウ	さつまいも・カレールウ	あぶら	とりにく・とうにゅう			かぼちゃ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・しょうが・にんにく
	ふくじんづけ		さとう					だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは
	ツナサラダ		さとう	あぶら	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
とうにゅうアイス		みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう				



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。紙で雛人形を作って、病気がけがなどのよくないものを持って行ってもらうように川に流す「流し雛」を行ったことが起源となっているそうです。

ひな人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般的に広まったのは明治時代以降といわれています。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日の給食では、桃の節句にあわせ「ちらしずし」と「ひなあられ」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。

3/2 (火) JA共済地域農業活性化促進助成事業

\*ハヤシライスに使用する三島トマトは、JA三島函南さんより無償で提供していただきます。

※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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
11 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	691 456	
	わかめごはん	こめ・おぎ		わかめ		
	あかうおのみりんぼし		あかうお			
	きりぼしだいこんのソースいため		ぶたにく	こんぶ		
	とんじる	じゃがいも・こんにやく	とうふ・あぶらあげ ぶやにく・みそ	きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・さやいんげん		
	くだもの			ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ みかん		
14 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	653 324	
	オムライス (ケチャップ)	チキンライス たまごやき	こめ・おぎ	とりにく		
	コロッケ	さつまいも・じゃがいも こむぎこ・でんぷん パンこ・コーンフラワー	あぶら	たまご		
	やさいのスープに			ぶたにく・ウインナー		
				たまねぎ・マッシュルーム パプリカこ・グリーンピース キャベツ・だいこん・たまねぎ にんじん・パセリ		
15 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	692 362	
	も～ちゃんどん	むぎいりごはん ぐ	こめ・おぎ こんにやく・さとう	ぎゅうにく		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ		
	おこのみまめ	もちごめ・さとう でんぷん	あぶら	わかめ いんげんまめ・きなこ		
16 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	697 312	
	せきはん(ごましお)	もちごめ・こめ	ごま	あずき		
	ミックスフライ	えびフライ	こむぎこ・でんぷん パンこ・さとう	あぶら		えび・だいちこ
		ヒレカツ	パンこ・でんぷん	あぶら		ぶたヒレにく・だいちこ
		ごまソース	さとう	ごま		
	むしキャベツ					トマトピューレ キャベツ
すましじる			とうふ・かまぼこ なると	わかめ えのきたけ・にんじん・はねぎ		
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		

### 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！  
徳倉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12回です

今年度も残りわずかとなりました。3月は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！

## 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？

いただきます ごちそうさま

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？

もぐもぐ

すきらいをせずに食べることができましたか？

一口だけでも食べた？

### 徳倉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。みなさん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！徳倉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、みなさんが健康な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)のもの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

今年度も徳倉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。

早寝・早起き・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。

三島市立徳倉小学校 検索

三島市立徳倉小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食