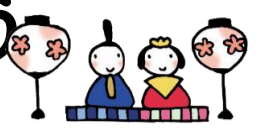




3月きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう



日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 316
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	イカリングフライ	こむぎこ・パンこ		いか			
	きりほしだいこんと ぶたにくのいためもの		あぶら	ぶたにく	あおのり	ゆでほしだいこん キャベツ・にんじん	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	はくさい・はねぎ・えのきたけ	
	くだもの					デコポン	
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					631 422
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか		にんじん・たまねぎ・しいたけ キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
	まめとじゃこのごまあげ	でんぷん	ごま・ごまあぶら	ちりめんじゃこ しろいんげんまめ			
	くだもの					いちご	
ひ な ま つ り 献 立							
3 (水)	ごもくずし	こめ・むぎ・さとう		あぶらあげ	こんぶ	にんじん・しいたけ・れんこん・えだまめ	577 350
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ブロッコリーサラダ	さとう	アーモンド・あぶら	ポークハム		ブロッコリー・キャベツ きゅうり・とうもろこし	
	すましじる			かまぼこ・とうふ		えのきたけ・はねぎ	
	さんしょくゼリー	さとう		とうにゅう		ももかじゅう・りんごかじゅう	
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					669 428
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのカレーチーズやき			さば	チーズ		
	ほうれんそうソテー		あぶら			ほうれんそう・キャベツ とうもろこし	
	とんじる	こんにやく じゃがいも		ぶたにく とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん はねぎ	
ヨーグルト				ヨーグルト	ぶどう・ぶどうかじゅう		
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					674 383
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	エビフライ	パンこ・こむぎこ	さとう	えび・だいたこ			
	おひたし			ちりめんじゃこ		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	わかめスープ		ごまあぶら		わかめ	たまねぎ・えのきたけ とうもろこし・はねぎ	
	りんごタルト	さとう・こめこ	ショートニング	とうにゅう		リンゴ	
8 (月)	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	578 353
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・キャッサバでんぷん		たまご			
	あおなとひじきのにびたし			あぶらあげ	ひじき	こまつな・キャベツ	
	すましじる	でんぷん		とうふ		えのきたけ・はねぎ・にんじん はくさい	
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 395
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ヒレカツ	パンこ・でんぷん		ぶたヒレにく			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		みそ・なまあげ	わかめ	えのきたけ・はねぎ	
	のりふりかけ		ごま		のり		

3月3日は桃の節句、ひなまつりです。
ひなまつりにちなんだ食べ物について
紹介します。



ひしもち、ひなあられ

赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

ちらしずし

女の子のお祭りにぴったりな華やかな料理です。縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

うしお汁

はまぐりの貝からは、同じ貝としかびつたり合わないことから、「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」と願います。

白酒


「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲めません。アルコール分のない甘酒やカルピスにしましょう。

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (mg)
10 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン	こむぎこ			ぎゅうにゅう		595 351
	ねぎみそパオズ	こむぎこ	ごまあぶら あぶら	ぶたにく・みそ		ふるね・にんにく・にんじん もやし・キャベツ・はねぎ とうもろこし	
	こんにゃくサラダ	さとう・こんにゃく	ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		ながねぎ・キャベツ・たまねぎ しょうが・にら キャベツ・きゅうり・にんじん	
	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・おぎ			ぎゅうにゅう		
11 (木)	ししゃもたつたあげ ひじきのいために けんちんじる ミニトマト	でんぷん・こむぎこ さとう こんにゃく じゃがいも・でんぷん	あぶら	カラフトししゃも だいず・あぶらあげ とりにく	ひじき	にんじん・グリーンピース ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ ミニトマト	633 456
	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・おぎ			ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	とうふ・だいず ひきにく		にんにく・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	うずらのたまご ドレッシングあえ	さとう	あぶら	うずらのたまご	チーズ	にんじん・キャベツ・きゅうり とうもろこし いちご	
12 (金)	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・おぎ			ぎゅうにゅう		686 357
	ぶりのしおこうじやき さんしょくあえ にくだんごじる	さとう	ごま ごま	ぶり ちりめんじゃこ こんさいりつくね		にんじん・こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・はくさい はねぎ	
	あげぱん ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう		きなこ	スキムミルク ぎゅうにゅう		
	ポトフ フルーツジュレ	じゃがいも アセロラジュレ		ぎゅうにく ポークウインナー		にんじん・たまねぎ・キャベツ リンゴかん・みかんかん パインかん	
15 (月)	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・おぎ			ぎゅうにゅう		624 457
	サイコロステーキ にびたし すましじる	さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ・にんにく はくさい・ほうれんそう・にんじん はねぎ・にんじん	
	おいおいデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうふ・かまぼこ なると とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	
	お祝いデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	
16 (火)	おぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・おぎ			ぎゅうにゅう		720 304
	お祝いデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	
	お祝いデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	
	お祝いデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	
祝 17 (水)	お祝いデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	727 326
	お祝いデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	
	お祝いデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	
	お祝いデザート	こめこ・みずあめ さとう		とうにゅう		ブルーベリーかじゅう レモンかじゅう	

◎ 献立は、天候等により変更になることがあります。
今月は、13回の予定です。

＊徳倉小のみなさんへ＊
今年度の給食も終わりに近づいています。毎日の給食を楽しみにしているみなさんの笑顔に元気をいっぱいもらいました。体も心も大きくなって食缶が空っぽの日も多くなり、給食室の励みになりました。もっともっとおいしくなるように、徳倉小のみなさんの笑顔のために、給食室一同これからも協力しながらがんばりたいと思います。一年間ありがとうございました。

調理員 竹澤 まゆみ
下山 都子
中山 美智代
神田 ひろよ
瀧本 まさみ
大川 恵理子
栄養士 村山 ちひろ



1年間の食生活を振り返ろう！

この1年を振り返ってみて、できていたところを色をぬりましょう。



- 朝ごはんを毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいざつがきちんとできた
- よくかんで食べた
- 食事の前に、手をきれいに洗った
- 静かな給食時間を過ごせた
- 食器の置き方や、はしの持ち方が正しくできた
- おやつを食べるときは、時間と量を決めて食べた
- 家で食事のお手伝いできた
- 朝・昼・夕と、1日3食決まった時間に食べた
- 苦手な食べ物にもチャレンジした
- 好きな食べ物にもチャレンジした

桜は満開になりましたか？
できなかったところは、来年度の目標にしてくださいね。

徳倉小ホームページ
↓
学校ブログ
↓
メニュー 給食

給食の写真作っている様子など学校ホームページにのせてあります。ご覧ください

三島市立徳倉小学校 検索

