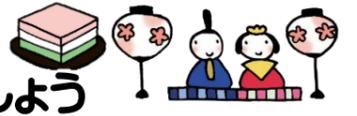




3月

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)		
6年生ありがとう給食～徳倉小のリーダーとしてがんばってくれた6年生に感謝の気持ちをこめて～							
1 (金)	セルフのりまき (むぎいりごはん)	こめ・むぎ				668 390	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	てまきのり			のり			
	かにサラダ	さとう		カニ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	たくあん				だいこん		
	なっとう			だいず			
	マヨネーズ		マヨネーズ				
	すましじる			とうふ・かまぼこ	えのきたけ・にんじん・はねぎ		
おたのしみデザート	さとう・みずあめ		とくにゅう	いちご			
4 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				651 400	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	えびフライ	パンこ・こむぎこ でんぷん		えび だいず			
	タルタルソース	さとう	あぶら	だいず	きゅうり・りんご・あかピーマン・ たまねぎ・レモン		
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき		
	だいこんスープ		ごま	とりにく	こまつな		
	かつおぶりかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつお	えのきたけ・だいこん・はねぎ		
5 (火)	あげぱん	さとう・こむぎこ	あぶら ショートニング	きなこ	スキムミルク	674 322	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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		
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト		
6 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				626 264	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チンジャオロース	じゃがいも さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく	たけのこ・ピーマン・ふるね にんにく		
	はるさめスープ	はるさめ	ごま	おさかなとうにゅうだんご	にんじん・えのきたけ・だいこん・はねぎ		
くだもの				くだもの			
7 (木)	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	656 402	
	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	あぶら	たまご かつおぶし			
	ごもくまめ	こんにやく・さとう	あぶら	だいず・さつまあげ	ごぼう・にんじん・さやいんげん		
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		
	かたぬきチーズ				チーズ		
8 (金)	三島市でとれる食材をってほしいとJA三島函南さんがプレゼントしてくれました。						
	カレーピラフ	こめ・むぎ カレーこ	バター	ポークウインナー		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのソテー			さけ		トマト	
	プチトマト					にんじん・たまねぎ・とうもろこし ブロッコリー	
	ミートボールシチュー	こむぎこ	バター・あぶら	あらびきつくね	スキムミルク ぎゅうにゅう こなチーズ		
アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド ごま		かたくちいわし			
11 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				589 315	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ビビンバ	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにく・みそ			ぜんまい・にんにく
	ビビンバ (いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			キャベツ・ほうれんそう にんじん
	ビビンバ (やさいのナムル)		ごまあぶら ごま	かつおぶし			とうもろこし・たけのこ・はねぎ
わかめスープ		あぶら		わかめ	えのきたけ		

12日(火)からは、裏面をみてください。



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)
12 (火)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				663 505
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ	でんぷん	あぶら		かつししゃも	
	ごまあえ	さとう		ごま		こまつな	
	すましじる				とうふ	えのきたけ	
	わかめしらすふりかけ	グラニューとう		ごま	かつお	わかめ	
13 (水)	ちゅうかめん	ちゅうかめん(こむぎこ)					640 378
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャーチャーめん(スープ)	でんぷん	さとう	あぶら	みそ	ふるね	
	ポークパオズ	でんぷん	きょうりきこ	ごまあぶら		たまねぎ	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				588 299
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶりのしおこうじやきにびたし			ごま	ぶり		
	ぐたくさんじる	でんぷん			みそ	だいこん	
	くだもの	こんにゃく			とりにく	はねぎ	
	ハヤシライス	じゃがいも	こむぎこ	さとう	バター	あぶら	
15 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		666 336
	ピーズサラダ	さとう		ごまあぶら	だいす	たまねぎ	
	くだもの					りんご	
	お祝いデザート	さとう	こめこ	みずあめ	ヨーソフワ	でんぷん	
~卒業・進級おめでとう献立~							
祝 18 (月)	せきはん	もちこめ	こめ	あずき			714 366
ごましお	とうもろこし	でんぷん	ごま				
ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
サイコロステーキ	さとう		あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	
にびたし						はくさい	
すましじる				とうふ	かまぼこ	はねぎ	
おいわいデザート	さとう	こめこ	みずあめ	ヨーソフワ	でんぷん	ショートンガ	

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。

◎ 献立は、天候等により変更になることがあります。
今月は、12回の予定です。



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

はまぐりの貝がらは、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。

* 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。もつともつ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 しもやまくにこ・あしかわさだゆき・うめきたひろよ・そのだあきこ・すぎやまめぐみ・たきもとまさみ 栄養士 むらやまちひろ

