



3月きゅうしょくよていこんだてひょう 2016

さかしょうがっこう

3月は6年生の好きなメニューを取り入れました。自分の好きなメニューはありましたか？

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるのもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる (みどりのなかま)	
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	こむぎこ・バター・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ダイストマト・パセリ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり	
	りんご			りんご	
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも・さとう・かたくりこ あぶら	ぐち・たらなどのすりみ	こまつな	
	たまごスープ	でんぷん	たまご・とうふ	たまねぎ・パセリ	
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		611
	てまきずし (すしめし)	こめ・さとう			
	(そぼろ)	さとう	まぐろ・たまご	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
	(なっとう)		なっとう		
	(のり)		やきのり		
すましじる		とうふ	えのきたけ・こまつな		
さんしょくはなゼリー	さとう	かんてん			
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのあんかけ	あぶら・さとう・でんぷん・ごま	かます		
	ほうれんそうとしめじの にびたし			ほうれんそう・しめじ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さといも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
かつおふりかけ	ごま・さとう	かつおけずりぶし			
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	ゆかりごはん	こめ・むぎ		ゆかり	
	きびなごフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	きびなご		
	こふさいも	じゃがいも			
	みそじる		あぶらあげ・とうふ・みそ	たまねぎ・はくさい・はねぎ	
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		649
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ルウ)	あぶら・じゃがいも	とりにく・だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	ポークハム・ダイスチーズ	レタス・キャベツ	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ	
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
	ミニトマト			ミニトマト	
	こんさいとまめの わふうスープ		ひよこまめ・こんぶ	だいこん・にんじん・ねぶかねぎ キャベツ・ほししいたけ・パセリ	
のりふりかけ	ごま・さとう	のり			
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのこうみやき	ごま・さとう	さば	にんにく・しょうが	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・はくさい	
	みそじる	さといも	わかめ・あぶらあげ・みそ	はねぎ	
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		710
	あげばん	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ウィンナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・パイナップル・りんご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
14 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			610
	はっぼうさい	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・えび・いか・うずらのたまご	ほししいたけ・にんじん・たけのこ たまねぎ・はくさい・さやいんげん	
	ピーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん	
	ココアプリン	さとう・ココアパウダー	だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう		

☆ 15日からの献立は裏面をご覧ください。

☆お願い☆

・給食当番の時は、マスクを持たせてください。



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	チキンピラフ	こめ・むぎ・バター	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	
	ツナのおえもの	さとう	まぐろ	キャベツ・ホールコーン	
	ミートボールシチュー	バター・こむぎこ・じゃがいも かたくりこ・さとう・パンこ	とりにく・だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ソフトクリームヨーグルト	さとう	ヨーグルト・かんてん		
16 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627
	せきはん	せきはん			
	ごましお	ごま			
	えびフライ (ソース)	こむぎこ・パンこ・あぶら さとう・ごま	えび・たまご		
	むしキャベツ			キャベツ	
	すましじる		とうふ	えのきだけ・こまつな・たまねぎ	
	おたのしみデザート	さとう・こめこ・あぶら	かんそうらんぱく・だっしふんにゅう		

今月の給食は12回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

☆お知らせ☆

- ・4日は6年生の校外学習があります。6年生は給食がありません。
- ・4日は新1年生の給食参観・試食会があります。1・2年生と一緒に給食を食べます。
- ・9日の給食のミニトマトはJ A三島函南の教育活動助成事業により無償で提供されます。
- ・10日は毎月一度のふるさと給食の日です。地場産物を多く取り入れています。



☆食事マナーチェック☆

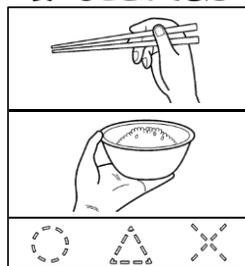
当てはまる点線を
なぞりましょう

- できた
- △時々できた
- ×できなかった

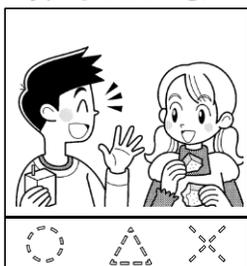
①感謝の気持ちを込めてあいさつができた



②食器を正しく持って食べることができた



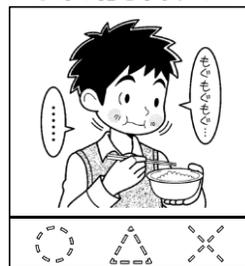
③楽しく会話しながら食べることができた



④机にひじをつかずに食べることができた



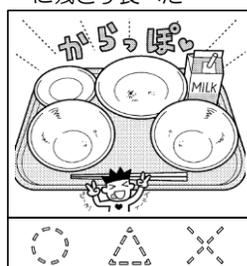
⑤食べ物が口に入っている時は話さず食べた



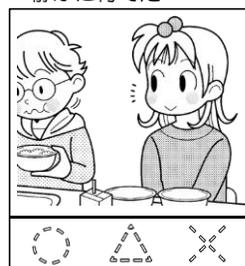
⑥背筋をまっすぐに伸ばして食べた



⑦好ききらいをせずに残さず食べた

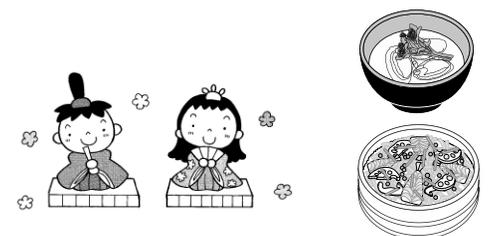


⑧食べ終わっても席で静かに待た



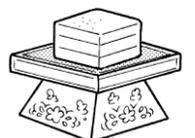
桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。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だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



ひしもち

ひしもちは、桃の節句で供えるひし形のもちのことです。ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から赤、白、緑のもちを重ねたものが多い見られます。緑のもちは、生命力の強いよもぎの新芽をつんで使用することで、厄をはらう力があるとされています。



坂小学校のみなさん

今年も給食をたくさん食べてくれてありがとうございました。みなさんは苦手なものがあっても残さず食べてくれました。いつも空っぽで返ってくる食卓を見て、給食室で働いている私たちは、とてもうれしかったです。これからもよく食べて元気にすごしましょう。6年生は中学校でもたくさん食べて大きくなってください。1年間ありがとうございました。



保護者の皆様
今年度も給食へのご理解・ご協力ありがとうございました。

