



平成28年 3月きゅうしょくよていこんだてひょう さのしょう



日	こんだてめい	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) たんぱく質 (g)
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						666 26.7
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	マーボドウフ	でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん しいたけ・はねぎ		
	パンサンスー(きんしたまご)	はるさめ・さとう	ごまあぶら ごま	ハム・たまご		きゅうり・にんじん		
	みかん					みかん		
2 (水)	あげパン(きなこ)	こむぎこ・さとう	あぶら	きなこ				643 24.4
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポトフ	じゃがいも		ぎゅうにく・ウインナー		セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ		
	フルーツのヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかん・パイン・ぶどう・もも		
3 (木)	すめし(てまきのり)	こめ・さとう			のり			641 25.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	てまきすし(かにサラダ)		マヨネーズ	かに		きゅうり・コーン		
	てまきすし(ひきわりなっとう)			なっとう				
	なのはなのかきたまじる			とうふ		にんじん・えのき・なのはな		
さんしょくゼリー	さとう		とうふ		いちご・メロン			
4 (金)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ			652 24.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	たらとだいずのナッツあえ	でんぷん・さとう	あぶら カシューナッツ	たら・だいず		しょうが		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン		
	たまねぎのみそしる	やしき			わかめ	たまねぎ・はねぎ		
デコボン					デコボン			
7 (月)	ちゅうかめん	こむぎこ						677 26.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みそラーメン		あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく		しなちく・にんじん・キャベツ・たまねぎ コーン・はねぎ		
	さくらえびシューマイ	シューマイのかわ		さくらえび・たら		たまねぎ		
	カリカリだいがくいも	さとう・さつまいも	ごま					
8 (火)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース		574 22.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	オムレツのクリームソースかけ	こむぎこ	あぶら バター	たまご・とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ・しめじ		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
9 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						730 28.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チリコンカンライス	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	ぶたにく・だいず・ひよこまめ		しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・三島トマト・パセリ		
	フレンチサラダ	さとう	あぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり・コーン		
	♡プリン♡	さとう		たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム			
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						601 26.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら ごま	さば		しょうが・にんにく・にら		
	あおなとひじきのにびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき	しいたけ・こまつな		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも			わかめ	たまねぎ・はねぎ		
いちご					いちご			
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						628 24.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あげだしとうふのチリソースかけ	でんぷん・さとう	あぶら	とうふ・えび		たまねぎ・はねぎ		
	チゲソウと柿のいためもの	でんぷん	あぶら・ごまあぶら カシューナッツ	ほたて		しめじ・チンゲンサイ		
	わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・たけのこ・にら		
	かつおぶりかけ		ごま					
みかん					みかん			

\*14日~16日は裏面をらんください\*

日	こんだてめい	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) たんぱくしつ (g)
14 (月)	カレーごはん	こめ・むぎ						649 24.7
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ホワイトカレー	じゃがいも	あぶら	とりにく	スキムミルク チーズ・ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん しめじ・グリーンピース		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん コーン		
	ふくじんづけ					だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・なたまめ・しょうが		
	アーモンドフィッシュ		アーモンド			こざかな		
6年生 卒業 おめでとう こんだて 15 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						668 30.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	サイコロステーキ(おろしソース)	さとう		ぎゅうにく		にんにく・だいこん		
	いそベポテト	じゃがいも			あおのり			
	とんじる	こんにゃく・さつまいも		ぶたにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
	きよみオレンジ					きよみオレンジ		
6年生 卒業 おめでとう こんだて 16 (水)	おせきはん	もちこめ	ごま	あずき				727 24.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	えびフライ(ゴマソース)	こむぎこ・パンこ さとう	ごま	えび				
	こまつなのソテー			ベーコン		こまつな・しめじ・コーン		
	もずくいりすましじる			とうふ・かまぼこ	もずく	にんじん・みつば		
	いちごショートケーキ	☆☆(*o*)☆☆(*o*)☆☆		♡卒業お祝いデザート♡		☆☆(*o*)☆☆(*o*)☆☆		

☆おしらせ☆

～今月の給食は 12回 の予定です～

3/9(水)のチリコンカンライスに使用している「トマト」は、JA教育活動助成事業により無償で給食用にいただいた「三島産トマト」です。

# 1年間の反省をしましょう

給食をおいしく食べることができましたか？  
1年間でふり返って「はい」・「いいえ」をつけてみましょう。



①食事の前には、きれいに手を洗った。  
「はい」・「いいえ」



②きれいなハンカチを毎日持っていた。  
「はい」・「いいえ」



③食事の準備に協力できた。  
「はい」・「いいえ」



④好き嫌いせず何でも食べた。  
「はい」・「いいえ」



⑤よくかんで食べた。  
「はい」・「いいえ」



⑥よい姿勢で食べた。  
「はい」・「いいえ」



⑦友だちと仲よく、楽しく会食できた。  
「はい」・「いいえ」



⑧感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。  
「はい」・「いいえ」



⑨後片づけがきちんとできた。  
「はい」・「いいえ」



⑩食器をていねいにあつかった。  
「はい」・「いいえ」

「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。