

2012年3月 こんだてよていひょう 佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			えいようか エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
		牛乳	あかのなかま	みどりのなかま	
1木	むぎごはん じゃがいものそぼろに みそしる ネーブルオレンジ	だいす ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	ふるね たまねぎ グリーンピース こまつな にんじん ネーブル	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	653 2.4
♥ 1年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。					
2金	むぎごはん さんまのかばやき こまつなのびたし みそしる	さんま あぶらあげ みそ	こまつな にんじん しめじ たまねぎ はねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ こま	670 2.0
☆ 3日(土)はひなまつりです。お供えするひしもちには、1年間、健康に過ごせますようにとの願いがこめられています					
5月	カレーライス ☆ フレンチサラダ フルーツゼリー ☆	ふたにく だっしふんにゅう こなチーズ ハム	ふるね にんにく たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり 缶詰：コーン パイン みかん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	672 2.8
6火	むぎごはん やしきしゃも ひじきのいために とんじる	ししゃも あぶらあげ ひじき だいす みそ ふたにく とうふ	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん はねぎ	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく さとう	561 2.1
7水	みそラーメン ☆ だいがくいも ほうれんそうとしめじのびたし	みそ ふたにく やしきふた	ふるね にんにく はくさい キャベツ にんじん はねぎ コーン ほうれんそう しめじ	めん あぶら ごま さつまいも さとう	701 2.6
8木	むぎごはん マーボ豆腐 ☆ じゃがいものちゅうかサラダ りんご	だいす ふたにく みそ とうふ	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ はねぎ りんご にんじん たけのこ きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	636 1.7
9金	むぎごはん とりのていやき ☆ やさいソテー とうふとこまつなのスープ フルーンヨーグルト ☆	とりにく ベーコン とうふ フルーンヨーグルト	ふるね たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン こまつな	こめ むぎ あぶら ごま かたくりこ	665 1.4
12月	せきはん あじのひものすあげ ☆ ツナときゃべつのごまあえ ☆ みそしる いやかん	あじのひもの とうふ まぐろ みそ あぶらあげ わかめ	キャベツ はねぎ いやかん	こめ あぶら ごま さとう	663 3.1
☆ ふるさと給食の日 ☆ 毎月23日(休日の場合は前後日)は、地場産物を、いつもより活用した給食にし、地域の食文化や伝統料理に親しむ日です！ 今月は10日前で設定しました！					
● スープに使われているトマトは、“JA三島函南さんからの無償提供”の三島でとれたトマトです。					
13火	むぎごはん かんしょみしまコロケ ☆ ● トマトとたまごのスープ むしキャベツ のりのつくだに	ベーコン たまご のりつくだに	キャベツ たまねぎ トマト ほうれんそう	こめ むぎ 甘藷みしまコロケ あぶら さとう	583 2.4
14水	あげパン ☆ ポトフ ソフトクリームヨーグルト	きなこ ぎゅうにく ポークウィンナー ヨーグルト	セロリー キャベツ にんじん たまねぎ	パン あぶら じゃがいも さとう	713 2.3
15木	むぎごはん チンジャオロース ☆ ちゅうかコーンスープ ☆☆☆☆☆☆	ふたにく とうふ たまご	にんにく ふるね たけのこ ピーマン たまねぎ はねぎ ほししいたけ コーン	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	654 1.9
☆ 19日(月)は三島市民家族団らんの日です。夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！ ☆					

※ 今月の給食は、11回の予定です。

☆のマークは、6年生のリクエストメニューです！

主食は、ごはん、パン、めんのそれぞれの人気1番のメニューです。
おかずやデザートは、人気の高かったメニューです。

★ リクエストには、にじますやあじなどのお魚メニューを
あげたお友だちもいました！

★ 家でもお肉ばかりなどの『ばっかりたべ』ではなく、
肉や魚、野菜など、いろいろ食べて、健康なからだ作りを心がけてください！

★ 今月も、のこさず、もりもりたべてくださいね！！

