



# 2013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) 食糧相当量 (g)
		牛乳 あかのなかま おもにからだをつくる	みどいのなかま からだのちょうしをととのえる	きいろのなかま おもにねつやちからになる	
1金	ドライカレー グリーンサラダ	だいず ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ ダイスチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ほしぶどう	こめ むぎ あぶら さとう	663 1.9
☆ 3日(日)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 ☆					
4月	むぎごはん チーズハンバーグ ☆ やさいソテー ポテトスープ こんぶのつくだに	ハンバーグ チーズ ベーコン こんぶつくだに	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ ホールコーン えのき	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	640 2.2
♥ 1年生と5年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。					
5火	じゃこめし ☆ とりのからあげ ☆ にびたし チンゲンサイのスープ くだもの	ちりめんじゃこ とりにく ひじき あぶらあげ ベーコン とうふ	ふるね にんにく こまつな ほししいたけ きくらげ チンゲンサイ きよみオレンジ	こめ むぎ ごま あぶら かたくりこ こむぎこ	723 1.6
♥ 2年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします m( )m					
6水	せきはん あじのひものすあげ ☆ ごまあえ とんじる ☆ くだもの	あじ ぶたにく とうふ みそ	こまつな はくさい こほう にんじん だいこん はねぎ いよかん	せきはん くろごま あぶら さとう こんにゃく さといも	737 3.1
7木	ミートソース ☆ さくらえびしゅうまい おひたし ブルーベリーゼリー	ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね にんにく たまねぎ にんじん タイストマト パセリ こまつな キャベツ コーン	ソフトめん バター こむぎこ あぶら	694 3.0
♥ 3年生は、お弁当の用意をお願いします m( )m					
8金	むぎごはん マーボドウフ パンサンスー くだもの	ぎゅうにく だいず みそ とうふ ベーコン	ふるね にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ コーン にんじん はねぎ きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ ごまあぶら	721 2.1
11月	むぎごはん チンジャオロース ☆ ちゅうかコーンスープ ☆☆☆☆☆☆く ☆	ぶたにく 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 たもぎだけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	667 1.9
☆ 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、地元の食文化や伝統料理に親しむ日です！ 今月は12日で設定しました！					
12火	☞ スープに使われているトマトは、“JA三島函南さんから無償提供”の三島でとれたトマトです。				
	むぎごはん のりつくだに みしまコロケ ☆ むしキャベツ ☞ トマトとたまごのスープ	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 あぶら みしまコロケ さとう ごま	649 2.9
13水	あげパン(きなこ) ☆ ポトフ ☆ ソフトクリームヨーグルト ☆	きなこ ぎゅうにく ワインナー ソフトクリームヨーグルト	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも	751 2.3
14木	むぎごはん えびフライ にびたし みそしる くだもの	えびフライ とうふ みそ わかめ	こまつな にんじん しめじ はねぎ テコボン	こめ むぎ あぶら さとう	557 2.4
15金	そつぎょう ☆ しんきゅう おいおいこんだて (〽)/〽				
☆ 19日(火)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1クエストメニューです！



1年間を

ふりかえってみましょう！

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか？  
2年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう！

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかつた)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③朝食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかつた	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かつた	⑧塩分、脂質、糖分の多い食 品などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○	○	○	○	○

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう！

