

# 2011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)
		あかのなかま おもにからだをつくる	きいろのなかま おもにねつやちからになる	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる	
1 火	むぎごはん フランクフルトのケチャップあえ ツナのごまあえ カレースープ	 フランクフルト まぐろ ぶたにく だっしぶん にゅう	 こめ むぎごま さとう あぶら じゃがいも	ほうれんそう はくさい にんじん にんにく ぶるね たまねぎ パセリ	678 3.0
2 水	むぎごはん トンクドゥフ はくさいスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと*	 ぶたにく なまあげ	 こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶるね ほししいたけ にんじん さやいんげん はくさい はねぎ	534 1.6
3 木	* 3日はひなまつりです。 ひなまつりには、ひしもちをお供えます。 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。また、形はひし形で、冬から春への喜びを三つの色で表しています。赤は桃の花、緑は新緑、白は雪です。 今日ゼリーを三色にしました *				
3 木	むぎごはん えびフライ* ゆでやさい かきたまみそしる 三色ゼリー	 エビフライ とうふ たまご わかめ みそ	 こめ むぎ あぶら さとう	キャベツ にんじん はねぎ 	587 2.1
4 金	あげパン* ポトフ* ヨーグルトあえ*	 ぎゅうにく ポークウィンナー ヨーグルト	 パン あぶら さとう じゃがいも	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ りんご 【カツ】 みかん パイン もも	711 2.1
7 月	ドライカレー* フレンチサラダ ミルクプリン*	 だいす チーズ とりにく ハム ぎゅうにく	 こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン レタス キャベツ きゅうり コーン	699 2.5
8 火	わかめごはん* はるまき おひたし みそしる	 わかめ かつおけずりぶし みそ	 こめ むぎ あぶら	ほうれんそう キャベツ はくさい はねぎ	625 1.8
9 水	チャンポンめん ぎょうざ ほうれんそうソテー くだもの	 ぶたにく いか むきえび かまぼこ ポークハム	 ちゅうかめん あぶら かたくりこ	ぶるね にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ほうれんそう	593 2.4
10 木	イカドリア とうふとチンゲンツァイのスープ	 いか チーズ ベーコン とうふ	 こめ むぎ こむぎこ バター かたくりこ	ホールコーン ぶなしめじ たまねぎ にんにく ピーマン チンゲンツァイ	566 2.8
11 金	* 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。				
11 金	むぎごはん くろまめ* とりのごまソースかけ おひたし * トマトとたまごのスープ	 とりにく ベーコン たまご	 こめ むぎ さとう ごま	にんにく はくさい トマト こまつな ぶるね たまねぎ ほうれんそう	579 2.1
14 月	ちゅうかなめし えびとにらのちゅうかいため わかめスープ	 ぶたにく えび ちくわ たまご わかめ	 こめ むぎ あぶら さとう ごま	こまつな なら にんじん たまねぎ はねぎ はくさい	506 2.7
15 火	せきはん さばのしおやき ほうれんそうソテー やさいスープ	 さば ベーコン	 せきはん ごま あぶら はるさめ	ぶるね キャベツ たまねぎ ほうれんそう ホールコーン にんじん はくさい パセリ	628 2.5
16 水	むぎごはん おきあみ チンジャオロース* みそしる デザート*	 ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ おきあみ	 こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ	にんにく ぶるね たけのこ ピーマン だいこん はねぎ	649 2.4

※ 今年度、最後の月の給食は、12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！

第1位はそれぞれ、・・・

主食は あげパン 70%  
おかずは チンジャオロース 54%  
デザートは ミルクプリン 22% でした！

★ リクエストには、「野菜のおひたし」、「納豆」など  
和食のメニューをあげたお友達もいました。

★ 家でもにくばかり、ごはんばかりしか食べないといった  
『ばっかりたべ』ではなく、にくやさかな、やさいなど、  
いろいろ食べる  
バランスのよい食生活を心がけてください！