



# 2022年 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ほっけのごまみそやき おひたし けんちんじる くだもの				ぎゅうにゅう		607 Kcal 26.7 g 16.9 g 2 g 353 mg

2日のトマトはJA三島函南さんより、無償でいただく「三島産のトマト」です。

2 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん みしまトマトのハヤシライス ピーンスラダ ミルクプリン				ぎゅうにゅう		749 Kcal 27.9 g 24.3 g 1.9 g 447 mg
3 (木) ひな祭り 献立	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さんしょくどん(とりそぼろ) さんしょくどん(いりたまご) さんしょくどん(ナムル) すましじる ひなあられ				ぎゅうにゅう		629 Kcal 26 g 20.1 g 2.4 g 343 mg
4 (金)	ぎゅうにゅう すきやきごはん きびなごフライ キャベツのびたし みそしる				ぎゅうにゅう		676 Kcal 25 g 22.2 g 2.3 g 374 mg
7 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボードウフ じゃがいものちゅうかサラダ くだもの				ぎゅうにゅう		649 Kcal 24.3 g 18.7 g 1.8 g 306 mg
8 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのカレーチーズやき れんこんのきんぴら かきたまみそしる				ぎゅうにゅう		620 Kcal 29.8 g 21.3 g 2.2 g 352 mg
9 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん みそラーメン ぎょうざ はくさいのちゅうかいため				ぎゅうにゅう		657 Kcal 28.5 g 20.1 g 3.2 g 428 mg
10 (木)	ぎゅうにゅう あげパン(ココア) ポトフ ヨーグルトあえ				ぎゅうにゅう		621 Kcal 22.6 g 23 g 1.7 g 331 mg

11日(金)からは裏面をご覧ください



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)	
		炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	無機質 <small>むきしつ</small>	ビタミン・無機質 <small>びたみん・むきしつ</small>	

★ 防災給食 ★							
11 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	626 Kcal
	きりぼしとチキンのサラダ	さとう	あぶら・ごま	とりささみ	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・きゅうり・コーン	26.5 g
	救給(きゅうきゅう)コーンポタージュ	げんまい・さとう・でんぷん				たまねぎ・にんじん・コーン	18.6 g
	アーモンドフィッシュ	さとう	ごま・アーモンド		こざかな		2.7 g
							372 mg
14 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					659 Kcal
	メキシカンビーフソテー	こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく	トマト・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・マッシュルーム・パセリ	21.4 g
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら				20.2 g
	やさいスープ		あぶら			たまねぎ・はくさい・にんじん・ほうれんそう	2 g
	くだもの					かんぎつ	354 mg
15 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					638 Kcal
	いわしのうめ	さとう		いわし		うめ	28.3 g
	いそペポテ	じゃがいも			あおのり		20 g
	こじる			とりにく・だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ		はくさい・にんじん・しいたけ・はねぎ	2.3 g
	かつおふりかけ	さとう	ごま	かつおぶし			474 mg

♥ 卒業・進級 お祝い献立 ♥							
16 (水)	むぎいりごはん				ぎゅうにゅう		
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ミックスフライ(ヒレカツ)	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく			719 Kcal
	ミックスフライ(エビ)	パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう	あぶら	えび			28.9 g
	むしキャベツ(ごまソース)	さとう	ごま			キャベツ	21.8 g
	するがじる			とうふ・かまぼこ・ぎょにくすりみ	あおさ・わかめ	だいこん・にんじん・はねぎ	3 g
	いちごのおいおいデザート	さとう		とうにゅう		いちごピューレ	397 mg

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

☆15日(火)、6年生は給食はありません。

## 防災給食

3月11日(金)災害時の食事について考えるきっかけとして、防災給食を実施します。

献立内容

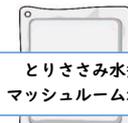
- 牛乳
- ツナピラフ ○切干しとチキンのサラダ
- 救給コーンポタージュ  
(災害時の学校給食用非常食として、全国学校栄養士協議会で開発されました。アレルギー特定原料27品目不使用で、火やお湯を使わずに、袋を開けるとそのまま食べることができます。)
- アーモンドフィッシュ



普段給食で使用している常温保存の食材を使って、ピラフとサラダを作ります。



ツナ



とりささみ水煮  
マッシュルーム水煮



コーン



切干大根



## ★非常食はローリングストックで

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことをくり返しながらかみ蓄することです。ふだんから、缶詰やレトルト食品や水などを少し多めに備えて、賞味期限を見ながら日常的に使って買い足していけば、無理なく備蓄できて、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は、古いものから使って補充することで、賞味期限が過ぎて捨ててしまう、食品ロスを防ぐことができます。

## ★ローリングストックに適したもの

- ★常温保存が可能なもの
- ★賞味期限が1年程度あるもの
- ★そのまま食べられるもの
- ★水分補給になるもの



いつもの食品で無理なく食料備蓄を考えましょう!