



3月 こんだてよていひょう

三島市立中郷小学校

*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
		*炭水化物	*脂質	*たんぱく質	*無機質	*ビタミン・無機質	
1日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん なまあげのごもくに みそしる くだもの				ぎゅうにゅう		631 27.8
4日 (月)	ぎゅうにゅう げんきどん(むぎごはん) げんきどん(ぐ) みそしる ひなまつりゼリー	こめ・むぎ さとう	あぶら	なまあげ・ふたにく・みそ・だいず みそ・あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ふるね・しいたけ・にんじん・チンゲンサイ・コーン だいこん・はねぎ でこぼん	701 31.0
5日 (火)	ぎゅうにゅう カレーライス(カレーごはん) カレーライス(ルウ) ピーンズサラダ かこうごさかな	こめ・むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	ふたにく・ほたて だいず	ぎゅうにゅう・こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん・コーン	660 26.6
6日 (水)	ぎゅうにゅう むぎごはん さかなのちゅうかあえ さんしょくあえ えのきのスープ くだもの	こめ・むぎ さとう・でんぷん さとう	あぶら・ごまあぶら・カシューナッツ ごま	さわら・だいず ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ふるね・にんにく・はねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・えのき でこぼん	673 26.2
ウィンナーのトマトに入っている「トマト」は、JAみしまかなみさんからいただきます♪みしまでそだった、おいしいトマトです							
7日 (木)	ぎゅうにゅう げんまいりしよくばん じゃがいもとウィンナーのトマトに フレンチサラダ りんごのチーズデザート	げんまい・こむぎこ・さとう じゃがいも・こむぎこ さとう	ショートニング バター あぶら	おおふくまめ・ベーコン・ウィンナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト・にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン りんご	649 20.6
8日 (金)	ぎゅうにゅう ちゅうかさいはん ポークパオズ エリンギソテー たまごスープ	こめ・むぎ・さとう こむぎこ・さとう・でんぷん でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら バター	ぎゅうにく・ふたにく ふたにく・ほたてこ・かつおこ	ぎゅうにゅう こんぶこ	こまつな キャベツ・たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ エリンギ・チンゲンサイ にんじん・たまねぎ・たけのこ・はねぎ	521 23.3
ふるさと給食の日 11日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん さばのカレーチーズやき おひたし とんじる	こめ・むぎ こめ・むぎ		さば	ぎゅうにゅう こなチーズ	キャベツ・こまつな・コーン ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	598 28.7
12日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん ピビンバ ピビンバ(いりたまご) ピビンバ(やさい) わかめスープ	こめ・むぎ さとう	ごまあぶら・ごま あぶら ごまあぶら・ごま	ぎゅうにく・ふたにく・みそ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ぜんまい・にんにく ほうれんそう・キャベツ にんじん・たまねぎ・にら	607 24.3
13日 (水)	ぎゅうにゅう なめし みしまコロッケ きんぴら みそしる くだもの	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・さとう・パンこ こんにやく・さとう	あぶら あぶら・ごま	かつおぶし はこねさんろくぶた さつまあげ あぶらあげ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな・きょうな・だいこんのは たまねぎ ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・はねぎ いちご	608 18.9
☆6年生デザート選挙当選デザートこんだて☆							
14日 (木)	ぎゅうにゅう うどん カレーうどん ほうれんそうソテー おにまん(デザート選挙当選)	こむぎこ		とりにく・かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	にんにく・にんじん・たまねぎ・はねぎ ほうれんそう・キャベツ・コーン	584 20.6
15日 (金)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ワンタンスープ くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう わんだんのかわ	あぶら・ごまあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく・ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン たまねぎ・にんじん・はくさい・はねぎ いちご	633 22.0
卒業&進級 おめでとう献立 18日 (月)	ぎゅうにゅう せきはん ヒレカツ むしキャベツ ごまソース すましじる おいわいデザート	もちごめ・こめ でんぷん・パンこ さとう	ごま ごま	あずき ふたにく かつおぶし・だしこんぶ・かまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう だいずこ	キャベツ にんじん・えのき・はねぎ いちご	557 23.3

今月の給食は12回の予定です。献立は変更する場合があります。

ひなまつり

3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりは、女の子の成長やしあわせを願う行事で、「桃の節句」ともいわれます。女の子のいる家では、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、ひしもち、しろさげなどをそなえます。給食では3月4日に「ひなまつりデザート」がでます。お楽しみに♪

お知らせ

- 3月1日(金) 6年生は卒業遠足のため、給食がありません。
- 3月6日(水) 2年生は校外学習のため、給食がありません。



春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

