



こんだてよていひょう

さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	

*** 6年2組 リクエスト給食No.1 (すきやきごはん・みしまコロケ・ソテー・みそ汁・いちご) ***

1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		624
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	
	みしまコロケ	じゃがいも・パンこ・こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ	
	やさいソテー	さとう・あぶら		キャベツ・こまつな・コーン	
	みそしる	あぶら	あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			いちご	
特日 ひなまつり 前日献立 2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		526
	うなちらし	こめ・さとう	あぶらあげ・こんぶ・うなぎ	にんじん・ほししいたけ・れんこん・えだまめ	
	なのはなあえ		かつおぶし	こまつな・なのはな・キャベツ・にんじん	
	すましじる		とうふ・かまぼこ・かに・わかめ	にんじん・えのき・はねぎ	
	ひなまつりデザート	もちごめ・さとう	あずき	さくらのは	
特日 3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		711
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ジャージャーめん	あぶら・さとう・でんぷん・こまあぶら	ぶたにく・みそ	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく	
	だいがくいも	かきあぶら		たけのこ・ほししいたけ・はねぎ	
	だいがくいも (いりごま)	さつまいも・あぶら・さとう			
エリンギソテー	ごま		エリンギ・こまつな・チンゲンサイ		
特日 4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		743
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま			
	さかなのレモンしょうゆあえ	でんぷん・カシューナッツ・さとう・あぶら	さわら	ふるね・レモンじる・えのき・ねぶか	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・はねぎ		
特日 5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		691
	マーポドウフどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	マーポドウフどん (ぐ)	あぶら・さとう・でんぷん	ぎゅうにく・ぶたにく・だいず	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ	
	わかめスープ		みそ・とうふ	ふるね・にんにく・はねぎ	
	わかめスープ (いりごま)	わかめ		にんじん・たまねぎ・にら	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	しろいんげんまめ		
くだもの			デコボン		
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		638
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	えびフライ	こむぎこ・パンこ・でんぷん・さとう・あぶら	えび		
	とりのからあげ	あぶら・でんぷん	とりにく	ふるね・にんにく	
	むしキャベツ			キャベツ・にんじん	
	ごまソース	ごま・さとう			
くだくさんじる	こんにゃく	みそ	ごぼう・だいこん・ほうれんそう		

♪♪♪ 6年生 No.1リクエスト給食(ごはん・チンジャオロース・スープ) ♪♪♪

9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		553
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・こまあぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・ふるね	
	やさいスープ		ベーコン	にんじん・たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ	
	くだもの			いちご	

★ 「ミニトマト」は、JAみしまかなみさんの教育活動助成事業により無償でいただく「三島産トマト」です ★

10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのみぞれに	でんぷん・さとう	さんま	だいこん	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
★ミニトマト★			★ミニトマト★		



* 11日から17日は、裏面をみてください *

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			Iエネルギー - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
*** 6年1組 リクエスト給食No.1 (あげパン・ポトフ・フルーツジュレ) ***					
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		572
	あげパン	こむぎこ・さとう・ショートニング・あぶら	スキムミルク・きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
	フルーツジュレ	さとう		もも・みかん・パイナップル・なし	
特日 12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ 			
	カレーライス (カレー) (アレルギー対応)	あぶら・じゃがいも カレールウ (アレルギー対応)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら	ハム	キャベツ・きゅうり・コーン	
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし		
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		527
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん (<) (アレルギー対応)	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・いか 	にんじん・たまねぎ・なましいたけ はくさい・たけのこ	
	うずらのたまご		うずらのたまご 		
	チンゲンサイスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ・ほうれんそう	
	くだもの			デコボン	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		679
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	こむぎこ・パンこ・あぶら	ししゃも		
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・さつまあげ	なましいたけ・にんじん・こまつな	
	みそしる		あさり・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・えのき・はくさい・はねぎ	
	ブルーヨーグルト	さとう	スキムミルク・かんてん		
卒業・修了 おいわい こんだて 17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		552
	せきはん 	こめ・もちごめ	あずき 		
	ごましお	ごま			
	サイコロステーキ	さとう	ぎゅうにく 	えのき・ねぶか・にんじん・にんにく	
	いそべポテト	じゃがいも 	あおのり		
	すましじる		かまぼこ・とうふ・わかめ	にんじん・たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			いちご	



1年間をふりかえってみましょ

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)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間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	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 かった 	⑧油分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

☆ 沢地小学校のみなさん・保護者の皆様へ ☆

今年度も終わりに近づいています。この1年間で体も心も大きく成長しましたね。みなさんが「いつも給食おいしいよ」「苦手だったけど食べられるようになったよ」などたくさんの声を聞き、とてもうれしく思っています。

また、最近はこのクラスも食缶がからっぽで、返ってくるのが多くなり、給食室の大きなはげみになりました。

今の学年での残り少ない給食時間をクラスの友だちや先生と楽しくすごしてください。

保護者の皆様、1年間、学校給食へのご理解・ご協力本当にありがとうございました。

