

# 3月 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	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>	
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			624
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかどん	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ たけのこ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	とうふ・なると	こまつな	
ひなまつり 献立 3 (火)	ごもくすし (いりたまご)	こめ・さとう	あぶらあげ・こんぶ	にんじん・しいたけ・れんこん・さやいんげん	627
	(てまきのり)	あぶら・さとう	たまご		
	ぎゅうにゅう		てまきのり		
	すましじる		ぎゅうにゅう		
	ひなあられ		かまぼこ・とうふ	にんじん・えのき・はねぎ	
4 (水)	ごはん	こめ			736
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	みしまさんろくぶた おろしソース		ぶたにく	にんにく・だいこん	
	おひたし			こまつな・キャベツ	
	ミニトマト			ミニトマト	
	わふうこんさいスープ		こんぶ	だいこん・にんじん・はくさい・しめじ はねぎ	
	かんしょのおたのしみスイーツ	さつまいも・バター・さとう・なまクリーム はちみつ・ごま	たまご		
5 (木)	ごはん	こめ・むぎ			646
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ ちくわ	にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこん グリーンピース	
	なっとう		なっとう		
	みそしる		わかめ・とうふ・みそ	たまねぎ・はくさい・はねぎ	
	くだもの			くだもの	
6 (金)	ソフトめん	ソフトめん			674
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	カレーソース	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・ぎゅうにく・スキムミルク こなチーズ・だいず	たまねぎ・にんじん・ふるね・にんにく パセリ	
	しゅうまい	でんぷん・ごまあぶら・こむぎこ・あぶら	だいずのこな・ぶたにく	キャベツ・にんにく・ふるね	
	ごまあえ	ごま・さとう		にんじん・はくさい・こまつな	
	かこうこざかな	ごま	こざかな		
9 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			622
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ・くわかめ	だいこん・しめじ	
10 (火)	くろまいごはん	もちごめ・くろまい	あずき		632
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ごましお	ごま			
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・パンこ・あぶら	ぶたにく・たまご	たまねぎ	
	きりほしだいこんとりにくのいためもの	あぶら	ぶたにく・さつまあげ・こんぶ	きりほしだいこん・キャベツ・にんじん	
かきたまみそしる		みそ・たまご・わかめ	にんじん・はねぎ・たまねぎ・えのき		
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			665
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	マーボーとうふ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず・みそ・とうふ	たまねぎ・しいたけ たけのこ・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		きゅうり・にんじん	

くだものは、変更になることがあります。

12日から18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	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>	
12 (木)	おたのしみパン	パン・あぶら・さとう・なまクリーム		にんじん	676
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	はっぼうさい	じゃがいも	ぶたにく・いか・えび	にんじん・たけのこ・たまねぎ・しいたけ	
	(うすらたまご)		うすらたまご	キャベツ・きくらげ・さやいんげん	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・もも・パイン・ぶどう・ナタデココ	
13 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ			680
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	あぶら	だいず・ぶたにく・とりにく スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマト	
	フレンチサラダ	アーモンド・あぶら・さとう	ダイスチーズ	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
16 (月)	くだもの チキンライス	こめ・むぎ・バター	とりにく	くだもの たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース トマト	698
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	グリーンサラダ	アーモンド・さとう・あぶら・マヨネーズ	ポークハム	キャベツ・きゅうり	
	コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン	
17 (火)	なめし	こめ・むぎ		なめしのもと	675
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのこうみやき	ごまあぶら・ごま	さば	にんにく・ふるね・にら	
	あおなとひじきのにびたし		ひじき	こまつな・にんじん・しめじ	
6年生 卒業 おめでとう 18 (水)	わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ	713
	せきはん	もちごめ・うるちまい	あずき		
	ごましお	ごま			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	あした〇〇	ばんこ・あぶら・たまご	ぎゅうにく	しろねぎ	
	〇〇やさい	さとう		キャベツ・にんじん・トマト	
	すましじる		とうふ	はねぎ・にんじん・えのき	
おたのしみアイス	もち・さとう・みずあめ	たまご・ぎゅうにゅう			

6年生 そつぎょうおいらいこんだて

# 1年間の食生活をふり返ろう

今月の給食は13回の予定です  
※こんだてやくだものは、変更になることがあります

沢地小のみなさんへ

空っぽになってもどってくる食缶を見るのが給食室では大きな励みになりました！これからも食べ物を大切にし、給食を楽しみながら、自分の健康のために残さず食べてください。

お家の方へ

今年度も1年間、ありがとうございました。

<p><b>朝ごはんをしっかりと食べましたか？</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p><b>おやつの食べすぎに気がつけましたか？</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p><b>正しい手洗いができましたか？</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p><b>好き嫌いせずに食べましたか？</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p><b>食事のあいさつができましたか？</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p><b>食事の準備や後片づけができましたか？</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p><b>正しくはしを持てましたか？</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>できた…………… 2点 だいたいできた…… 1点 できなかった…………… 0点</p> <p>合計してみよう</p>
<p><b>よくかんで食べましたか？</b></p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>合計してみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・12点以上の人…よくできました。この調子で来年度もがんばりましょう。</li> <li>・6～11点の人…その調子です。「だいたいできた」ことも「できた」になるようがんばりましょう。</li> <li>・5点以下の人…できなかったことは来年度できるようにしましょう。</li> </ul>