



3月 こんだてよていひょう

今月の給食は12回の予定です!

2011年 向山小学校

日・ ようび	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) たんぱく (g)
	しゅしょく	おかず	<赤のなかま> からだをつくる もととなるもの	<きいろのなかま> ねつやはたらく ちからとなるもの	<みどりのなかま> からだのちょうしを ととのえるもの	
1 (火)	ごはん	とりのからあげ くきわかめのきんぴら みそしる くだもの・あみえびつくだに	とりにく・くきわかめ あみえびつくだに	こめ・むぎ・あぶら・でんぷん こむぎこ・こんにやく・さとう	ふるね・にんにく・にんじん・ごぼう えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	696 23.8
2 (水)	コーンピラフ	さばのカレーチーズ焼き やさしいソテー ミネストローネスープ	さば・チーズ・ベーコン ひよこまめ	バター・こめ・むぎ・あぶら あぶら・スパゲティー・バター じゃがいも	たまねぎ・にんじん・とうもろこし グリーンピース・キャベツ・ほうれんそう セロリー・トマト・パセリ	606 28.8
3 (木)	てまきすし	ツナそぼろ・てまきのり なっとう・たくあん たまごスープ・ひなまつりデザート	まぐろ・なっとう・のり・とうふ たまご	こめ・さとう・でんぷん ひなまつりデザート	にんじん・しいたけ・グリーンピース たくあん・たまねぎ・えのきたけ はねぎ	675 29.6
4 (金)	あげパン	はっぼうさい うずらのたまご ヨーグルトあえ	ぶたにく・えび・いか ヨーグルト・うずらのたまご	パン・あぶら・さとう・でんぷん ごまあぶら	しいたけ・たけのこ・にんじん たまねぎ・キャベツ・さやいんげん みかん・パイン・もも	655 29.6
7 (月)	ごはん	やきししゃも ひじきのいために くたくさんじる・くだもの	ししゃも・だいず・ひじき あぶらあげ・とうふ・みそ かつおぶりかけ	こめ・むぎ・さとう・あぶら こんにやく・さといも	にんじん・さやいんげん・ごぼう だいこん・こまつな・くだもの	582 24.6
8 (火)	キムチチャーハン	ポークパオズ ちゅうかいため じゃがいものスープ・くだもの	ぶたにく・ポークパオズ ベーコン	こめ・むぎ・ごまあぶら じゃがいも	はくさいキムチ・たまねぎ・たけのこ グリーンピース・キャベツ・とうもろこし にんじん・チンゲンサイ・くだもの	582 22.7
9 (水)	ごはん	カレーライス ビーンズサラダ くだもの	ぶたにく・スキムミルク こなチーズ・だいず	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも さとう・ごまあぶら	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり とうもろこし・くだもの	645 23.0
10 (木)	ごはん	チンジャオロース ワンタンスープ	ぶたにく・つくね	こめ・むぎ・あぶら・じゃがいも さとう・ごまあぶら・ワンタン	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン とうもろこし・にんじん・はくさい はねぎ	609 22.7
11 (金)	ちゅうかめん	みそラーメン とりにくのカシューナッツいため くだもの	みそ・ぶたにく・とりにく だいず	ちゅうかめん・あぶら ごまあぶら・カシューナッツ	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ もやし・とうもろこし・はねぎ・しめじ たまねぎ・エリンギ・ツゲガイ・くだもの	632 29.9
14 (月)	チキンピラフ	オムレツ ほうれんそうソテー ビーフシチュー	とりにく・オムレツ・ぎゅうにく スキムミルク・こなチーズ	バター・こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・じゃがいも	たまねぎ・マッシュルーム・トマト グリーンピース・キャベツ・ほうれんそう とうもろこし・ふるね・にんにく・しめじ	672 28.4
15 (火)	ごはん	マーボドウフ じゃがいものちゅうかサラダ くだもの	ぎゅうにく・だいず・みそ とうふ	こめ・むぎ・あぶら・さとう でんぷん・じゃがいも ごまあぶら	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・はねぎ・にんじん・きゅうり くだもの	629 26.7
16 (水)	せきはん	エビフライ むしキャベツ すましじる・おいわいクレープ	とうふ・おいわいクレープ	せきはん・ごましお・あぶら さとう・ごま・ふ	キャベツ・えのきたけ・にんじん ほうれんそう	740 26.2



1年間の学校や家での食生活をふりかえってみましょう!!

~お知らせ~
2日(水)のミネストローネスープに
使用するトマトは、JA三島函南の教
育助成事業により無償で提供されます

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塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

