

3月

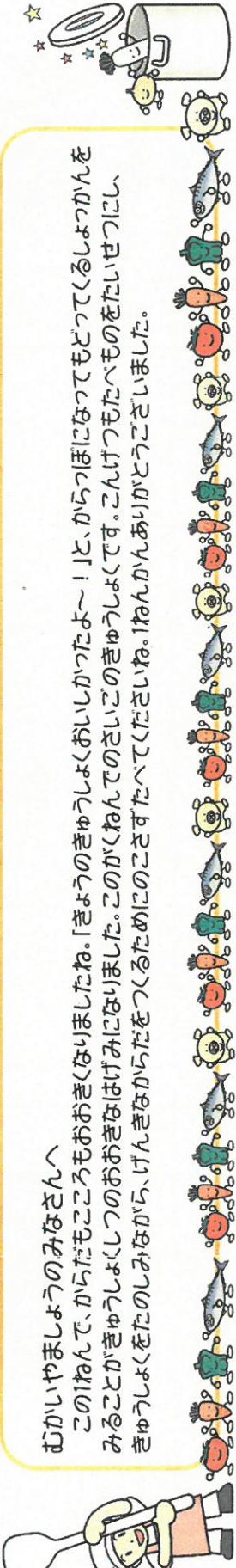
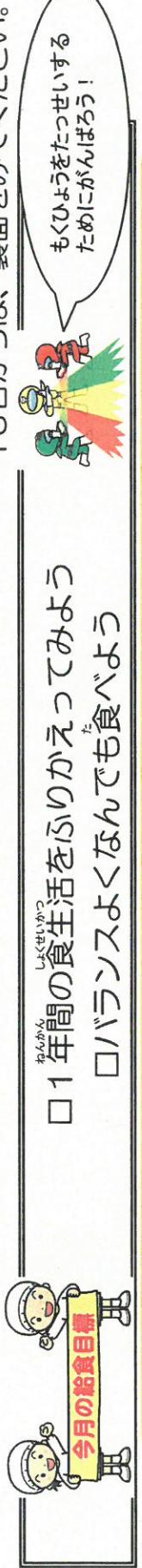


三島市立向山小学校

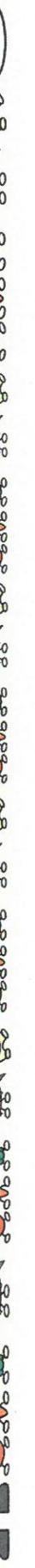
う

こ ん だ ば て よ て い ひ よ

		おもなざいりようどそのはたらき		<みどりのなかま>		<みどりのなかま>		- kcal		きゅうくらべ 給食のねらい	
ひづけ	こんだて	<きいろのなかま>	<あかのなかま>	おもに体をつくるものになる食品	おもに体を整えるものになる食品	スキミルク・はつこうにゅうせいひん	スキミルク・はつこうにゅうせいひん	563	22.2	地場農産物 (ミニトマト)	地場農産物 (ミニトマト)
ソフトフランス	こむぎこ・さとう・あぶら	こむぎこ・さとう・あぶら	こむぎこ・さとう・あぶら	ボーワンナー・ぎゅうにゅう・スキミルク・チーズ	たまねぎ・どうもろこし・ほうれんそう	ミニトマト	ミニトマト	563	22.2	地場農産物 (ミニトマト)	地場農産物 (ミニトマト)
きゅうにゅう	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら	ポーワンナー・ぎゅうにゅう・スキミルク・チーズ	たまねぎ・どうもろこし・ほうれんそう	ミニトマト	ミニトマト	563	22.2	地場農産物 (ミニトマト)	地場農産物 (ミニトマト)
1 (木)	ミニトマト	この日のミニトマトは、みしましてされたものを JAみしまかんなみさんがプレゼントしてくれます!!		はくさいスープ	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ	はくさい	はくさい	563	22.2	地場農産物 (ミニトマト)	地場農産物 (ミニトマト)
むきいりごはん	ごめ・むき	こめ・むき	こめ・むき	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	618	26.7	バランスよく ながでも 食べよう	バランスよく ながでも 食べよう
2 (金)	なまあげのごもくに	さとう・あぶら	さとう・あぶら	ぶたにく・なまあげ	ぶたにく・なまあげ	みそ	みそ	618	26.7	バランスよく ながでも 食べよう	バランスよく ながでも 食べよう
みそしる	きゅうにゅう	でんびん	でんびん	みそ	みそ	みそ	みそ	618	26.7	バランスよく ながでも 食べよう	バランスよく ながでも 食べよう
むきいりごはん	ごめ・むき	じやがいも・カレールウ	じやがいも・カレールウ	きゅうにゅう	きゅうにゅう	ぶたにく・スキミルク	ぶたにく・スキミルク	674	20.6	きちんとまとめて きちんとまとめて	きちんとまとめて
5 (月)	ポークカレー	あぶら	あぶら	こなチーズ	こなチーズ	こなチーズ	こなチーズ	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
たいこんサラダ	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	まぐろあぶらづけ	だいこん・ほうれんそう・とうもろこし	だいこん・ほうれんそう・とうもろこし	みかん	みかん	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
くだもの	なめし	こめ・むき・さとう・あぶら	こめ・むき・さとう・あぶら	かつおぶし	かつおぶし	あおな	あおな	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しじやも	しじやも	しじやも	しじやも	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
やきししゃも	ごもくまめ	あぶら・さとう・こんにゃく	あぶら・さとう・こんにゃく	さつまあげ・だいす・こんぶ	さつまあげ・だいす・こんぶ	ごぼう	ごぼう	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
のつべいじる	アーモンドフィッシュ	さといも・でんびん	さといも・でんびん	どうふ	どうふ	だいこん	だいこん	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	アーモンド・さとう・ごま	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし	かたくちいわし	かたくちいわし	かたくちいわし	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
むきいりごはん	ごめ・むき	じやがいも・しらたき・さとう	じやがいも・しらたき・さとう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・クリンピース	たまねぎ・にんじん・クリンピース	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
6 (火)	にくじやが	じろいんげんまめ・でんびん	じろいんげんまめ・でんびん	きなこ	きなこ	みそ	みそ	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
おこのみまめ	みそしる	でんびん	でんびん	とうふ・たまご	とうふ・たまご	たまねぎ・えのきだけ	たまねぎ・えのきだけ	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
7 (水)	ぎゅうにゅう	でんびん・あぶら	でんびん・あぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・クリンピース	たまねぎ・にんじん・クリンピース	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
にくじやが	おここのみまめ	じろいんげんまめ・でんびん	じろいんげんまめ・でんびん	きなこ	きなこ	みそ	みそ	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
たまごスープ	くだもの	でんびん	でんびん	でこぼん	でこぼん	たまねぎ・えのきだけ	たまねぎ・えのきだけ	674	20.6	きちんとまとめて	きちんとまとめて
ちゅううかめん	ちゅううかめん	こむぎこ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ・ちやし・にんじん	たまねぎ・ちやし・にんじん	596	24.2	でこぼんにについて	でこぼんにについて
ぎゅうにゅう	にくみそラーメン	あぶら・ごま	あぶら・ごま	ぎゅうにく	ぎゅうにく	ほうれんそう・ふるね・にんにく	ほうれんそう・ふるね・にんにく	596	24.2	でこぼんにについて	でこぼんにについて
9 (金)	あげぎょうざ	こむぎこ・ラード・でんびん・ごまあぶら	こむぎこ・ラード・でんびん・ごまあぶら	ふたにく	ふたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・ふるね	キャベツ・たまねぎ・にら・ねぎ・ふるね	642	25.6	やさい 野菜/ハツワーカーを とりいれよう	やさい 野菜/ハツワーカーを とりいれよう
じゃがいものちゅううサラダ	じゃがいものちゅううサラダ	こめこ・あぶら	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	こめこ	こめこ	でこぼん	でこぼん	642	25.6	やさい 野菜/ハツワーカーを とりいれよう	やさい 野菜/ハツワーカーを とりいれよう
むきいりごはん	ぎゅうにゅう	ごめ・むき	ごめ・むき	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にら	たまねぎ・にら	749	21.3	じゅんじゅん ついでしろう (准) (准)	じゅんじゅん ついでしろう (准) (准)
さかなこのみあえ	じやがいも・でんびん・さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	あぶら・ごま・ごまあぶら	さわら	さわら	ふるね・にんにく	ふるね・にんにく	749	21.3	じゅんじゅん ついでしろう (准) (准)	じゅんじゅん ついでしろう (准) (准)
はるさめスープ	はるさめ	さとう・じょううしんこ・あぶら・ココア	さとう・じょううしんこ・あぶら・ココア	さわら	さわら	はくさい・にんじん・はねぎ	はくさい・にんじん・はねぎ	749	21.3	じゅんじゅん ついでしろう (准) (准)	じゅんじゅん ついでしろう (准) (准)
ガトーショコラ	12 (月)	さとう	さとう	さわら	さわら	13日からは、裏面を見てください。	13日からは、裏面を見てください。	749	21.3	じゅんじゅん ついでしろう (准) (准)	じゅんじゅん ついでしろう (准) (准)



むかいやましようのみなさんへ
この1ねんで、からだがもこころもお起きになりましたね。「きょうのきゅうしょくおいしかったよ~！」と、からつまになつてもどつてくるじょつかんを
みることがきゅうしおほいになりました。このかくねんでのさいごのきゅうしょくです。こんげつもたべものをたいせつにし、
きゅうしおくをしたのしみながら、げんきなからだをつくるためにこのさばたべてくださいね。1かんかんありがどうございました。





三島市立向山小学校

こ ん だ て よ て い ひ よ う

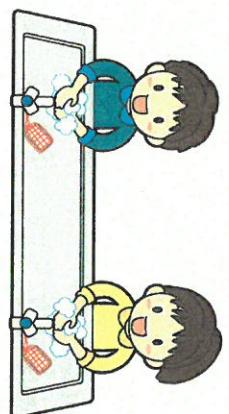
		おもなさいりょうとそのはたらき	おもなさいりょうとそのはたらき	おもなさいりょうとそのはたらき
ひづけ	こんだて	<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品
ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう
ちくせんに	じやかいも・こんにゃく あぶら・さとう	とりにく・ちくわ	たけのこ・れんこん にんじん・グリーンピース	609 23.7
ごじる	ごま・さとう・みずあめ	たいす・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ	よくかんで 食べよう
かつおぶりかけ	くだもの	いわしけまりぶし・かつおけまりぶし	せとか	
むきいりごはん	こめ・むぎ			
きゅうにゅう	さば	きゅうにゅう	さば	じゅべん食べもの について知ろう (わかめ)
さぼのカレーあげ (水)	あぶら・こむぎこ	かつおけまりぶし	ちゅし・ほうれんそう	
おかかあえ	かいにんとはくさいのかぶうスープ	とりにく・わかめ	だいこん・ほくさい・にんじん	
だいこんとはくさいのはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ぶたにく	ほうれんそう	
きゅうにゅう	でんぶん・さとう	きゅうにゅう	たまねぎ	
しゅうまい	はるさめ・ごま	ぶたにく	たまねぎ・とうもろこし・ごぼう・しいたけ	592 22.5
ごぼうといいたけのチャブチエ	さとう・ごまあぶら	はるね	にら・にんじん・にんにく・ふるね	おもなさいりょうを 1年間を ぶりかえってみよう
ワンタンスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら	はくさい・にんじん		
むきいりごはん	こめ・むぎ			
きゅうにゅう	きゅうにゅう			
ハンバークの ハッシュドビーフかけ (ハンバーグ)	さとう・パンこ ぶたにく	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
16 (金)	こむぎこ・パター・あぶら	きゅうにく・こなチーズ	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・トマト	754 25.9
こぶきいも	じゅかいも		たまねぎ・キャベツ・もやし・にんじん・パセリ	おもなさいりょうを 1年間を ぶりかえってみよう
やさいスープ	あぶら			
おいわいクレープ	さとう・こむぎこ あぶら・ベーキングパウダー	にゅうせいひん・たまご・ぶたゼラチン ヨーグルト・かんてん	いちご もちかじゅう	

今月は、12回の予定です。食材は、変更になります。

1. ねんかんのしょくせいかつをふりかえってみましょう

こんなにねんかんのしょくせいかつをふりかえって、できたものに○をつけましょう。みなさんおいくつできるようになりましたか？

- ①まいあさ、あさごはんをたべた
- ②たべるまえにはがならずてをあらった
- ③たべるものやつくつてくれた人に、かんしゃして、のこさずたべた
- ④おやつのたべるじかんやりょうにきをつけた
- ⑤しょくじのマナーをまもった
- ⑥えいようのバランスをかんがえながらたべた

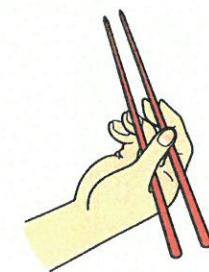


はい・いいえ

④おやつのたべるじかんやりょうにきをつけた

⑤しょくじのマナーをまもった

⑥えいようのバランスをかんがえながらたべた



はい・いいえ

はい・いいえ



はい・いいえ

⑥えいようのバランスをかんがえながらたべた

はい・いいえ