



3月こんだてよていひょう

北上小学校

※ 6年生の希望献立を毎日ひと品以上取り入れました。太字になっていますが、自分の選んだ料理ができましたか？

ひ	よ う び	こ ん だ て め い	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			<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	
2	月	むぎごはん	こめ むぎ			608 1.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ぎょうざ	こむぎこ パンこ さとう ごま油 かたくりこ	ふたにく たいすだんぱく	キャベツ たまねぎ ぶるね	
		ふたキムチ	ごまあぶら さとう ごま	ふたにく	はくさい キャベツ もやし ビーマン たまねぎ	
		ちゅうかコーンスープ くだもの	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ ねぶかねぎ コーン デコボン	
3	火	てまきすし	こめ むぎ さとう			570 2.8
		てまきのり ツナそぼろ たくあんまき	さとう	のり まぐる油漬け たまご	にんじん いんげん たくあん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		すましじる くだもの		なると とうふ	えのきだけ なのはな いちご	
4	水	* ミニトマトは、JA教育活動助成事業により『無償』でいただいた「三島産のトマト」です。				706 2.4
		むぎいりごはん	こめ むぎ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さけのパンこマヨネーズやき	パンこ	さけ マヨネーズ	パセリ	
		パンサンスー みそしる ミニトマト *	はるさめ こめ油 さとう ごま油 ごま	ハム たまご とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん えのきだけ こまつな ミニトマト	
5	木	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 2.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		おやくどん	さとう	とりにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ はねぎ	
		みそしる	さといも	とうふ みそ	だいこん こまつな	
		ホワイトゼリー	さとう	かんてん	カルピス 【缶詰】 みかん バイン	
6	金	♥ 1、2年生は、校外学習です。お弁当の用意をお願いします。				649 2.8
		ソフトめん	こむぎこ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ミートソース	こむぎこ バター こめ油 トマトケチャップ ビューレ ソース	ふたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう こなチーズ	ぶるね にんにく たまねぎ にんじん パセリ	
		ビーンズサラダ	ごま油 さとう	たいす	キャベツ えだまめ きゅうり コーン	
9	月	むぎいりごはん	こめ むぎ			586 2.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		あつやきたまご	さとう ひまわり油	たまご		
		こもくきんぴら	こめ油 さとう ごま しらたき	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん	
		にくだんごのスープ	かたくりこ さとう パンこ ごま はるさめ	とりにく	たまねぎ ほししいたけ だいこん はねぎ たもぎだけ	
10	火	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 2.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		さばのこうみやき	ごま油 さとう ごま	さば	にんにく ぶるね じら	
		ひじきのいために	こめ油 さとう	ひじき たいす あぶらあげ	にんじん	
		みそしる くだもの		とうふ みそ	たまねぎ こまつな ネーフルオレンジ	
11	水	あげパン	こむぎこ ショートニング さとう こめ油	だっしふんにゅう きなこ		750 2.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー	セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	りんご 【缶詰】 みかん バイン もも ぶどう	
12	木	ごはん	こめ			562 2.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		だいこんのそぼろに	さとう さといも かたくりこ	とりにく	だいこん ぶるね にんじん いんげん	
		みそしる		なまあげ みそ わかめ	こまつな	
		静岡県内産大豆のなっとう		たいす		
13	金	* 学校給食メニューコンテスト優秀賞のメニューです * 主菜の部は、5年生の工藤真白さんの作品です！！ ★ おめでとうございます ★				684 3.7
		キャロットライス	こめ むぎ バター		にんじん グリンピース	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		みしまいもグラタン	さつまいも さといも じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう シュレッドチーズ なまクリーム	たまねぎ	
		ゆでブロッコリー				
		なつばてかいしょうたまねぎスープ くだもの	こめ油	みそ	たまねぎ にんにく パセリ デコボン	

主食の部 巻井真理子さん
汁物の部 中郷小6年 秋山亮太さん の作品の献立にしました。
三島市のホームページに、1月24日に行われた表彰式の様子などが掲載されています。ご覧ください。なお、今日のメニューは、給食で調理しやすいように切り方などを変えています。

16日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	ごはん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (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食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			648 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ふたにくのソースいため	こめ油 ケチャップ ソース ごま さとう	ふたにく	たまねぎ にんじん パセリ	
			こぶきいも	じゃがいも			
			きのこのスープ		ベーコン	はくさい えのきだけ しめじ たもぎだけ はねぎ	
			ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリー(かにく かじゅう)	
17	火		おせきはん	こめ あすぎ ごま			674 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			きびなごフライ	パンこ ごま こめ こむぎこ こめ油	きびなご		
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	
			けんちんじる	こんにゃく さといも かたくりこ	とりにく どうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
			デザート(米粉のケーキ)	こめこ さとう あぶら かたくりこ	とうにゅう だいすのこな	いちご	
18	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			722 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チンジャオロース	こめ油 じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	ふたにく	たけのこ ぶねね にんにく ピーマン	
			くだくさんスープ	かたくりこ	どうふ わかめ	はくさい しめじ	
			かつおふりかけ	ごま さとう	かつおけずりふし		
			デザート(おき〇〇〇〇ぶ〇)	さとう こめこ しょくぶつゆ	かんそうらんぼく だっしふんにゅう		

☀ おしらせ ☀

- 今月の給食は、13回の予定です！
よくかんで、いろいろたべて、かぜにつよいからだをつくろう！！
- 学校給食メニューコンテスト優秀賞に輝いた小学生2人のアピールポイントについてです



5年生の工藤さんの『みしまいもグラタン』

じゃがいも、さつまいも、さといもの3種類のおいもを使って味や食感が味わえるグラタンにしました。
歯ごたえの違いをたのしんでください。

中郷小6年生 秋山さんの『なつばてかいしょうたまねぎスープ』

7月に熱中症のニュースを聞いたので、スタミナがつくスープを作りたいと思ってこのスープを考えました。野菜が嫌いな子もいるので、すりおろして作るのがポイントです。
※ 実際のスープは夏の献立なのでオクラをつかってありますが、この時期手に入りにくいので、給食ではパセリを使用しました。

☀ たべかたについて考えよう！

★食べるということとは★

私たち人間にとって、生きていくためにぜったい必要なことが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほか心を豊かにするためにも大切なはたらきをします。



★からだによい食べ物を選ぼう★

私たちのまわりにはいろいろな食べ物があふれています。しかしたくさん食べ物の中で、からだによい食べ物を見分けることができますか？「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことのできる目や舌を養いましょう。



★頭で食べるということとは★

高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が必要かを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。

