



# 3月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	こ	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	
1	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			595 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	パンこ こむぎこ こめ油	ししゃも		
			きりほしだいこんのいためもの	こめ油 ソース	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん にんじん キャベツ もやし	
			みそしる	さといも	わかめ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ	
			くだもの			デコボン	
2	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。				548 2.0
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ こめ油	ちくわ たまご あおりの		
			にびたし			もやし はくさい コーン	
			すましじる		かまぼこ とうふ	えのきだけ ねぶかねぎ	
5	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			532 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			みそしる		わかめ みそ	だいこん ねぶかねぎ	
			くだもの			はるみ	
6	火		あげぱん	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		694 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポトフ	じゃがいも	とりにく ウィンナー	セロリ たまねぎ キャベツ にんじん	
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	(缶詰)みかん パイン りんご	
7	水		☀ ミントマトは、JA教育活動助成事業により『無償』でいただいた「三島産のミニトマト」です。味わってください。				560 1.9
			むぎいりごはん	こめ むぎ			
			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		
			ごもくきんぴら	こめ油 ごま しらたき	さつまあげ	にんじん ごぼう いんげん	
			とうにゅうだんごのスープ	あぶら マッシュポテト かたくりこ さとう はるさめ	たら とうにゅう	たもぎたけ にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぶかねぎ	
			ミニトマト			トマト(生です)	
8	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			624 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さばのカレーチーズ焼き		さば こなチーズ		
			やさいソテー	こめ油 バター		ほうれんそう もやし にんじん	
			クリームスープ	バター こむぎこ こめ油 じゃがいも	こなチーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース	
9	金		ツナピラフ	こめ むぎ バター	まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	568 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず	えだまめ きゅうり	
			ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ パセリ	

12日から16日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅくしょく	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 <small>しよくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	<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 <small>しよくひん</small>	
12	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			545 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	さとう じゃがいも パンこ こめ油	ぶたにく	たまねぎ	
			ごまあえ	ごま さとう		もやし はくさい コーン	
			かきたまみそしる		たまご とうふ みそ わかめ	ねぶかねぎ たまねぎ	
13	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			585 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのてりに	さとう	とりにく	ふるね	
			うのはないりに	さとう	あぶらあげ おから	ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ	
			みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ しめじ チンゲンサイ	
14	水		ちゅうかめん	こむぎこ			598 3.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	こめ油 ごま油 ごま	ぶたにく みそ	ふるね にんにく にんじん もやし たまねぎ はくさい ねぶかねぎ コーン	
			はるまき	はるさめ 豚脂 さとう ごま油 みずあめ 大豆油 こむぎこ こめ油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら にんにく しいたけ	
			やさいソテー	こめ油		にんじん たまねぎ キャベツ	
15	木		むぎごはん	こめ むぎ			618 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			おやこどん	さとう	とりにく たまご	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリピース	
			みそしる	さといも	とうふ みそ	ねぶかねぎ だいこん	
			ミルクプリン	さとう プリンのもと	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		
16	金		ごはん	こめ			691 2.0
			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 ごま油 かたくりこ	ぶたにく	たけのこ ふるね にんにく ピーマン	
			たまごスープ	ごま	わかめ	しめじ たまねぎ ねぶかねぎ	
			おたのしみデザート	さとう こむぎこ かたくりこ	たまご ぜんぷんにゅう	いちごかしゅう	

## ☀ お知らせ ☀ □

- 今月の給食は12回の予定です！  
よくかんで、いろいろたべて、元気なからだをつくろう！！

## ☀ たべかたについて考えてみましょう！ …… 食事日記をつけてみませんか？！

毎日自分がどんなものを食べたか覚えていますか？


また、だれと一緒に食べたか、その時どんな気持ちだったかなども記録してみるといろいろなことがわかります。

食べることは、みなさんの心と体をつくります。これから先、たべることにもっと興味を持つためにも、食事日記をつけてみましょう。

右側の表は一例です。慣れてきたら、食べた時間や体調などいろいろ記録して自分なりの日記にしてみましょう！

記録した物は、自分の財産になります。特にスポーツをやっている時には、体調管理をするのに大切な情報となり勝敗を分けることにもつながります。記録を続けてみてください。



	年 月 日 ( )
・朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん	
一緒に食べた人	
<input type="text"/>	
食べたもの	
<input type="text"/>	
感想	
<input type="text"/>	