



3月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ひょうび	しゅじょう	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	水		ちゅうかめん	こむぎこ			598 3.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	こめ油 こま油 こま	ぶたにく やきぶた みそ	ふるね にんにく にんじん もやし たまねぎ はくさい はねぎ 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	
2	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			587 2.3
			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 こまつな	
3	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。				603 2.2
			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 あおのり		
			にびたし			ほうれんそう はくさい コーン	
			すましじる		かまぼこ とうふ	しめじ ねぶかねぎ	
			ひしがたゼリー	みずあめ さとう	とうにゅう かんてん	いちご りんご(果汁)	
6	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			602 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそおでん	さといも さとう	こんにゃく こんぶ ちくわ さつまあげ たまご みそ	だいこん	
			ツナのあえもの	さとう こま	まぐろ水煮	きゅうり キャベツ コーン	
7	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			554 1.9
			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 ふるね にんじん さやいんげん	
			みそしる		あぶらあげ とうふ みそ わかめ	はねぎ	
			きくかみかん			みかん	
8	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。味わってください。				526 2.4
			とりごぼうピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			スイートポテトサラダ	さつまいも マヨネーズ	ハム	キャベツ きゅうり	
			やさいスープ			たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	
			ミニトマト			トマト(生です)	
9	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			599 1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレーライス	じゃがいも カレールウ ケチャップ ソース こめ油	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース ふるね にんにく	
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	だいず	えだまめ きゅうり にんじん コーン キャベツ	

10日から16日は、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅじょう	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	
10	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			560 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			マーボードウフ	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	ふるね にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぶかねぎ	
			はくさいスープ	ごま油 ごま	わかめ	にんじん はくさい	
13	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			622 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドウフ	こめ油 さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく なまあげ	ふるね ほししいたけ にんじん いんげん	
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	ほししいたけ コーン はねぎ	
14	火		せきはん	こめ あずき			646 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくとさつまいものあげに	こめ油 かたくりこ さつまいも さとう	とりにく	ふるね ほししいたけ にんじん たけのこ	
			とうふとほうれんそうのスープ	かたくりこ	とうふ	ほうれんそう	
15	水		あげばん	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		664 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポトフ	じゃがいも	ウイナー	セロリ たまねぎ キャベツ	
			フルーツカクテル	さとう		(缶詰)みかん パイン りんご	
16	水		ごはん	こめ			635 1.6
			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	
			わかめスープ	ごま	わかめ	にんじん たまねぎ にら	
			ココアプリン	さとう ココアパウダー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		

☀ 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"/>		