

3月こんだてよていひょう



令和3年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1食分 - kcal たんぱく しつ(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>	
1 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		568 22.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ちくぜんに	あぶら・こんにゃく・さとう	とりにく・こんぶ・ちくわ	にんじん・たけのこ・ごぼう・れんこん・グリーンピース	
		ツナとキャベツのごまあえ	さとう・ごま	ツナ	キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
2 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		622 24.7
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハムのごまパンこあげ	あぶら・こむぎこ・ごま・パンこ	ハム・たまご		
		やさいソテー	あぶら		キャベツ・ほうれんそう・ホールコーン	
		とんじる	こんにゃく・さといも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
くだもの			れいこうオレンジ			
3 水		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		675 27.8
		てまきずし(すめし)	こめ・さとう			
		(ツナそぼろ)	さとう	ツナ・たまご	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		(たくあん)			だいこん	
		(なっとう)		なっとう		
		(のり)		やきのり		
		すましじる		あおのりボール(たらのすりみ・あおのり・だいまたんぱく)	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
ひしがたさんしょくゼリー	みずあめ・さとう・こなあめ	とうにゅうクリーム・かんてん	いちご・りんごかじゅう			
J A み し き か ん 谷 み さ ん か ら い た だ く ト マ ト を つ か い ま す						
4 木		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 23.3
		タコライス(ごはん)	こめ・むぎ			
		(ぐ)		きんときまめ・ひよこまめ・ぶたにく	たまねぎ・こまつな・トマト	
		やさいスープ		とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	ブルー			
5 金		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 22.9
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		うおじゃが	あぶら・じゃがいも・でんぶん・しらたき・さとう	さわら	しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		おひたし			ほうれんそう・キャベツ	
みそしる		わかめ・みそ	だいこん・はねぎ			
8 月		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588 21.1
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・だいず・とうふ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
		ちゅうかサラダ	ごまあぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・ホールコーン	
くだもの			デコボン			
ふるさときゅうしょくのひ						
9 火		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 25.5
		ちゅうかさいはん	ごまあぶら・さとう・こめ・むぎ・ごま	ぶたにく	こまつな	
		きびなごフライ	パンこ・ごま・こむぎこ・コーンフラワー・あぶら	きびなご		
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・キャベツ	
		かきたまじる	でんぶん	とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
		チーズ		チーズ		

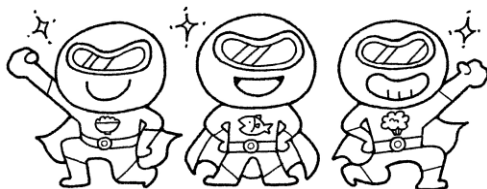
10日からは裏面をごらんください。

☆お知らせ☆

- 4日の「タコライス」で使用するトマトは、JA三島函南さんの教育活動助成事業により、無償で提供される三島市産のトマトです。
- 新型コロナウイルスの影響で売り上げが減少した生産者を支援する国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環で、静岡県の食材が提供されます。12日は、静岡県いちご協議会さんから静岡県産のいちごを提供していただきます。
- 16日の「チョコクレープ」は、6年生の選挙講座で当選したデザートです。



みんながそろえば
栄養満点!



マスクのご用意
お願いします



日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I値 - kcal たんぱく しつ(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>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</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>しょくひん</small>	
10	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 27.1
		ソフトめん	こむぎこ			
		ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ダイズトマト・パセリ	
		ビーンズサラダ	ごまあぶら・さとう	だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	
		くだもの			きよみオレンジ	
11	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577 26.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さばのカレーチーズ焼き		さば・こなチーズ		
		エリンギソテー	バター・でんぷん		エリンギ・こまつな・キャベツ	
		みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
		くだもの			デコボン	
しずおかけんさんのいちごをいただきます						
12	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 23.5
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		チンジャオロース	あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
		ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	きくらげ・たまねぎ・ホールコーン クリームコーン・はねぎ	
		くだもの			いちご	
15	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581 24.7
		ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
		(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ はくさい・たけのこ	
		うずらのたまご		うずらのたまご		
		とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ	
		フルーツゼリー	さとう		パイナップル・みかん	
16	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 24.2
		ロールパン	こむぎこ・ショートニング・さとう	だっしふんにゅう		
		ポテトミートサンド	あぶら・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・パセリ	
		コーンスープ	バター・こむぎこ	ぎゅうにゅう・だっしふんにゅう	たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン ほうれんそう	
		チョコクレープ	さとう・あぶら・みずあめ・ココアパウダー	とうにゅう・こめこ		
☆ ぞつぎょう しゅうりょう おいおいこんだて ☆						
17	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		805 29.1
		せきはん	もちこめ・こめ	あずき		
		ごましお	ごま			
		とりのからあげ	あぶら・でんぷん・こむぎこ	とりにく	しょうが・にんにく	
		にびたし			こまつな・キャベツ・ホールコーン	
		すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
		おいおいケーキ	さとう・あぶら・みずあめ	とうにゅう・こめこ	いちごピューレ・いちごかじゅう	

今月の給食は13回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

1年間の食生活をふり返ってみよう

<p>食事の前には、石けんで手洗いをしましたか?</p>	<p>「はい」だったものはこれからも続けていきましょう。「いいえ」だったことは来年度できるようにがんばりましょう。</p>	<p>食事のあいさつができましたか?</p>
<p>給食当番の時、きちんと配膳ができましたか?</p>	<p>はしを正しく使えましたか?</p>	
<p>周りの人と楽しく食事ができましたか?</p>	<p>よくかんで食べましたか?</p>	<p>好ききらいをせずに食べましたか?</p>

規則正しい生活習慣で

食事 睡眠 運動

山田小学校のみなさん、今年度も終わりに近づいてきました。この1年でみなさん大きく成長しましたね。6月よりもたくさん食べられるようになったり、苦手なものも食べられるようになりましたね。残り物が少なく、ワゴンがきれいに返ってくると、給食室ではとてもうれしかったです。来年もなんでも食べて元気な体をめざしてください。6年生は、中学校でもたくさん食べて、元気に部活動や勉強をがんばってください。

保護者のみなさま
今年も1年間、給食へのご理解、ご協力ありがとうございました。

1年間ありがとうございました

