

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	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620 26.3
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さかなのちゅうかあえ	あぶら・でんぷん・さとう・ごまあぶら	さわら・だいず	にんにく・しょうが	
		さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
		わかめスープ	あぶら・ごま	わかめ	たまねぎ・にんじん	
2	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.0
		チョコカール	こむぎこ・さとう・あぶら・チョコレート	たまご・だっしふんにゅう		
		ツナサラダ	あぶら・さとう	まぐろみずに	きゅうり・キャベツ・コーン	
		じゃがいもとウィンナーのトマトに	じゃがいも・バター・こむぎこ	しろはなまめ・ウィンナー	にんじん・たまねぎ・トマト	
		ブルーヨーグルト	さとう		ブルー	
☆ ひなまつりこんだて ☆						
3	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 25.2
		にしょくどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		にしょくどん(ツナそば)	あぶら・さとう	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・グリーンピース	
		にしょくどん(きんしたまご)	あぶら・さとう	たまご		
		けんちんじる	じゃがいも・こんにやく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
		ひなまつりゼリー	さとう・あぶら	とうにゅう・だいずこ	ももかじゅう・ぶどうかじゅう・りんごかじゅう	
☆ 6-3が家庭科の授業で考えたこんだて ☆						
4	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 20.0
		とうもろこしごはん	こめ・むぎ		コーン	
		みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ でんぷん・あぶら	ぶたにく・だいずふんまつ	たまねぎ	
		やさいソテー	あぶら	ハム	キャベツ・こまつな	
		みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	えのき・はくさい・はねぎ	
		すりおろしりんご	さとう		りんご・りんごかじゅう	
7	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.0
		げんきどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
		げんきどん(ぐ)	あぶら・さとう	ぶたにく・ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
		みそしる	じゃがいも	とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
		くだもの			せとか	
8	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630 24.0
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ごぼう入りハッシュドビーフ	バター・こむぎこ・あぶら	ぎゅうにく・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・ごぼう・たまねぎ トマト・グリーンピース	
		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・コーン	
		くだもの			いちご	
9	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		530 30.0
		チャンポンめん(ちゅうかめん)	こむぎこ			
		チャンポンめん(しる)	あぶら・でんぷん	ぶたにく・ほたて・なると	しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
		ポークパオズ	こむぎこ・でんぷん・パンこ・さとう ごまあぶら	ぶたにく・こんぶこ・ほたてこ・かつおこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ・しいたけ	
		ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	

お知らせ

- ・2日(水)に使用するトマトは、JA三島函南さんから無償で提供していただきます。
- ・4日(金)と16日(水)は、6年生が家庭科の授業で考えた献立を実施します。



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礼拝 - 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>	
10	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660 26.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
		ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・ちくわ	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
		みそしる		あぶらあげ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう・ごま	のり			
11	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.4
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
		いそペポテト	じゃがいも	あおのり		
		やさいスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	
14	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		670 26.0
		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	ぎゅうにく・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	たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
		くだもの			せとか	
15	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 24.5
		ツナピラフ	あぶら・こめ・むぎ	まぐるあぶらづけ	にんじん・たまねぎ	
		オムレツ	でんぷん・さとう・だいずあぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
		キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ	
		クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・だっしふんにゅう・ぎゅうにゅう・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ	
❖ 卒業・進級おいおいこんだて & 6-2が家庭科の授業で考えたこんだて ❖						
16	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690 28.0
		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	
		こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
		すましじる		かまぼこ・とうふ	だいこん・にんじん・はねぎ	
		おいおいクレープ	さとう・あぶら	とうにゅう・こめこ・だいずこ	いちごピューレ・いちごかじゅう	

今月の給食は12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。



保護者の皆様

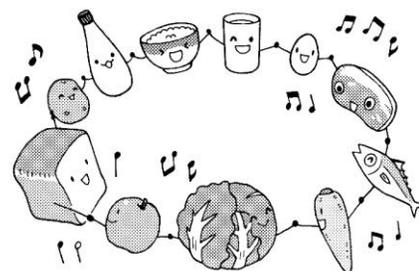
今年度も山田小の給食にご理解、ご協力をいただきまして、ありがとうございました。
来年度も職員一同、安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思います。よろしくお願ひ致します。

山田小学校のみなさん

3月16日(水)で今年度の給食は終わりになります。いつも給食をたくさん食べてくれて、ありがとうございます。残さず食べて空っぽになった食缶や4月より大きく成長したみなさんの姿を見ると、とてもうれしくなります。来年度もたくさん食べて、心も体も元気に学校生活を送りましょう。

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。
休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！



©少年写真新聞社2021

1年間ありがとうございました

