



# 3月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	おもち	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	金		すめし ぎゅうにゅう てまきずし ツナそぼろ きざみたくあん てまきのり やさいスープ 三色花ゼリー	こめ さとう さとう こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう まぐる油漬 たまご のり とうふ とうにゅう	にんじん ほししいたけ グリンピース たくあん ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ もも りんご果汁	607 2.5
3	日	★	ひなまつり ★ 上巳の節句といい、邪気を払い、幸せと健やかな成長を祈る行事です。				
4	月		カレー色ごはん ぎゅうにゅう ホワイトカレー ツナサラダ ミルメーク	こめ むぎ カレーこ こめ油 カレールウ ジャがいも こめ油 さとう さとう	ぎゅうにゅう とりく だっしふんにゅう チーズ まぐる油漬 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが しめじ にんにく グリンピース レタス キャベツ きゅうり コーン	677 3.0
5	火		あげパン きなこあじ ぎゅうにゅう ポトフ ヨーグルトあえ	こむぎこ ショートニング さとう こめ油 ジャがいも	だっしふんにゅう きなこ ぎゅうにゅう ウィンナー ヨーグルト	セロリ キャベツ にんじん たまねぎ 缶詰のみかん、パイナップル、もも	559 2.1
6	水		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき やさいソテー とんじる	こめ むぎ カレーこ こめ油 こんにゃく さいとも	ぎゅうにゅう さば こなチーズ とうふ ぶたにく とうふ	こまつな しめじ ごぼう だいこん にんじん はねぎ	524 1.9
7	木		むぎごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ むしキャベツ ソースかけ みそしる くだもの	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ こめ油 ソース クチャップ さとう こま	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず とうふ あぶらあげ みそ きよみオレンジ	キャベツ こまつな きよみオレンジ	577 1.7
8	金		むぎごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ おひたし みそしる	こめ むぎ こむぎこ こめ油 ジャがいも	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あおりのり わかめ みそ	こまつな キャベツ ねぶかねぎ	530 2.0
11	月		むぎごはん ぎゅうにゅう おやくに みそしる	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう たまご とりく かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ たけのこ グリンピース ねぶかねぎ	550 2.4
12	火		むぎごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ ごまあえ にくだんごのスープ	こめ むぎ こむぎこ パンこ こめ油 ごま さとう パンこ かたくりこ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ とりく だいずたんぱく	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ にんじん はねぎ しめじ だいこん	608 2.0
13	水		★ みしまトマトの日 ★ JA三島函南さんから、教育活動助成事業の一環として、無償でいただいています！				
			むぎごはん ぎゅうにゅう 生トマトいり ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ	こめ むぎ バター こむぎこ こめ油 ジャがいも こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず こなチーズ だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし ホールコーン	595 1.6

14日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅじつ	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	
14	木		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい			558 2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ごもくラーメン	こめ油 ごま油 かたくりこ	ぶたにく	たけのこ きくらげ にんじん キャベツ 根菜ねぎ	
			ぎょうざ	豚脂 こむぎこ こめこ ごま油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら	
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな もやし	
15	金		むぎごはん	こめ むぎ			643 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 かたくりこ	ぎゅうにく	たけのこ ピーマン にんにく しょうが	
			ちゅうかコーンスープ	こめ油		たまねぎ コーン だいこん ほうれんそう	
			くだもの			きよみオレンジ	
18	月		むぎごはん	こめ むぎ			637 2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ミックスフライ エビフライ ヒレカツ	こめ油 こむぎこ パンこ でんぷん こめ油 こむぎこ パンこ でんぷん	えび ぶたにく だいすこ		
			ゆでやさい ソースかけ	ソース ケチャップ さとう ごま		キャベツ にんじん	
			すましじる		かまぼこ	にんじん しめじ ねぶかねぎ	
			お祝い! ミルクレーブ	かたくりこ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう たまご ぜんぶんにゅう	ももの果肉と果汁	
19	火		☆ みしまおうちごはんの日 ☆ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう!				

※ 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、げんき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おぼえていますか?・

また、だれと一緒に食べたか、そのとき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作ります。これから先、食べることにもっと興味をもつためにも、食事日記をつけてみましょう。

右の表は一例です。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。

記録し続けてみてください。大切な自分の『体日誌』となりますよ。



年 月 日 ( )

・朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん

一緒に食べた人

食べたもの

感想