











3月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	うけい	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	火		すきやきごはん	こめ むぎ こめ油 さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	543 2.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ピーズサラダ	ごま油 さとう	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり		
			たまごスープ	かたくりこ	とりにく たまご	たまねぎ しめじ にんじん パセリ		
2	水		むぎごはん	こめ むぎ			590 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さんまのみぞれに	さとう かたくりこ	さんま	だいこん		
			ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな にんじん		
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ		
3	木		☆ 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。				661 3.4	
			ちゅうかめん	ごむぎこ かんすい				
			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 やきぶた みそ			しょうが にんにく ホールコーン キャベツ にんじん ねぶかねぎ
			ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも さとう ごま油	だいず ハム			きゅうり
			さんしょくはなゼリー	さとう しょくぶつ油 みずあめ	とうにゅう だいず			もも果汁 りんご果汁
4	金		むぎごはん	こめ むぎ			593 1.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶりのてりやき		ぶり			
			ブロッコリーのおかか		かつおぶし	ブロッコリー		
			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 だいこん にんじん ねぶかねぎ		
7	月		☆ 長伏小人気メニュー 第3位 ☆ チンジャオロース				631 2.0	
			むぎごはん	こめ むぎ				
			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 かたくりこ ごま油	ぶたにく			しょうが にんにく たけのこ ピーマン あかピーマン
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご			ホールコーン クリームコーン きくらげ ねぶかねぎ
とうにゅうプリン	さとう みずあめ あぶら かたくりこ	とうにゅう						
8	火		むぎごはん	こめ むぎ			583 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのしおやき		さば	しょうが		
			きんぴら	こめ油 さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん いんげん		
			にくだんごいりみそしる	パンこ さとう かたくりこ	とりにく レバー だいず みそ	だいこん にんじん しめじ こまつな		
9	水		☆ 長伏小人気メニュー 第1位 ☆ あげパン				697 2.1	
			あげパン (シナモンあじ)	ごむぎこ ショートニング さとう こめ油	だっしふんにゅう			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポトフ	こめ油 じゃがいも さとう	ぶたにく ウィンナー			セロリ キャベツ にんじん たまねぎ
フルーツジュレ	さとう みずあめ かたくりこ	ヨーグルト	もも缶詰 みかん缶詰 パイン缶詰 アセロラ果汁 りんご果汁					



10日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	うけい	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		
			こんだてめい ☆ 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、三島のトマトを無償でいただきます！				
10	木		コーンピラフ ぎゅうにゅう ポークビーンズ  こんにゃくサラダ プルーンヨーグルト	こめ むぎ パター パター こむぎこ こめ油 じゃがいも こんにゃく ごま油 さとう さとう	とりにく ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ホールコーン にんじん たまねぎ ★トマト★ グリンピース キャベツ にんじん きゅうり プルーン	675 2.0
11	金		☆ 長伏小人気メニュー 第2位① ☆ みしまコロッケ				
			むぎごはん ぎゅうにゅう かんしょみしまコロッケ ちくわとやさいのいためもの みそしる	こめ むぎ さつまいも こむぎこ こめこ こめ油 こめ油 はるさめ ごま油	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず ハム ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	 今日はかんしょの みしまコロッケで す	622 2.0
14	月		☆ 長伏小人気メニュー 第2位② ☆ カレー				
			むぎごはん ぎゅうにゅう カレー キャベツとコーンのサラダ かこうござかな	こめ むぎ こめ油 じゃがいも カレールウ こめ油 さとう さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう ハム チーズ かたくちいわし	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 きゅうり ホールコーン	630 2.6
15	火		むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに かきたまみそしる かつおふりかけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ かつおぶし	だいこん いんげん にんじん たまねぎ しめじ ねぶかねぎ	526 2.1
16	水		せきはん ごましお ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キャベツのにびたし すましじる おいawaiiちごゼリー	もちごめ ごま こめ油 かたくりこ こむぎこ さとう さとう しょうぶつ油 みずあめ	あずき ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ とうにゅう だいず	 しょうが にんにく キャベツ にんじん えのきたけ はねぎ いちご	659 2.1

今月の給食は12回の予定です
※献立は変更になる可能性があります

バランスのよい食事ってどんなのかな？

副菜を残していないかな？
(おもに緑・赤の食べ物)


野菜を中心としたもので、おもにからだの調子をととのえます。

主菜はあるかな？
(おもに赤の食べ物)

魚や肉・卵・大豆製品など、おもにからだをつくるもとになります。

主食はあるかな？
(おもに黄の食べ物)

ごはん・パン、めん類など、おもにエネルギーのもとになります。



副菜: おひだし, とんかつ
主菜: つけもの
主食: ごはん, みそ汁

ねん かん きょうしやく

1年間の給食を ふりかえろう

がっこう 給食は、みなさんがげんきに成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。