

3月 こんだてよていひょう

☆は6ねんせいの
リクエスト
メニューです！



こんげつのもくひょう
1ねんのはんせいをしましう
やくそくをまもって、じゅんぴ・かたづけができましたか

そつぎょう
おめでとう！

2023年3月 藤沢市立俣野小学校

ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ やちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをととのえる びようきをふせぐ	
1 すい	ジャーマンポテトサンド ☆コーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも でんぷん パンにはさんで たべてね	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	たまねぎ パセリ にんじん コーン バナナ	571 21.1 19.7 2.4
2 もく	ソフトめんチャンポン おほかあえ ☆バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	めん あぶら でんぷん こむぎこ なまクリーム さとう ビスケット	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく かまぼこ たまご かつおぶし えび ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん しめじ コーン きくらげ キャベツ もやし さやえんどう はくさい レモン	738 28.7 26.3 2.3
3 きん	てまきごもくずし しょうゆまめ かぶのみぞれじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま さといも でんぷん ズワイガニ あおだいず とりにく	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ のり ちりめんじゃこ	にんじん こんにやく かんぴょう なかねぎ グリーンピース しめじ たけのこまつなかが	587 27.0 15.7 2.6
6 げつ	☆アーモンドトースト ☆あさりのクリームスープバゲッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マーガリン なまクリーム さとう スパゲッティ こむぎこ アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく あさり	にんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム バナナ	727 24.1 31.1 2.3
7 か	☆ヒレカツカレー やさしいため はるみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース もやし キャベツ はるみ	745 25.7 24.5 2.4
8 すい	はながたパン ☆さけのパンこやき こふきいも ひじきスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ パンこ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン ひじき とうふ たまご	パセリ にんじん たまねぎ はくさい	678 33.5 31.6 2.7
9 もく	ソフトめんしろうごまタンタンうどん ☆はるまき せとか ぎゅうにゅう	めん こむぎこ ごまあぶら さとう ごま でんぷん ラーゆ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう	にんにく しょうが なかねぎ にんじん もやし あおな なら たけのこ せとか	753 28.3 26.2 2.4
10 きん	☆オムライス きのこソースかけ ☆ABCスープ ブルー ぎゅうにゅう	こめ むぎ マカロニ バター あぶら さとう こむぎこ なまクリーム じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ マッシュルーム トマト コーン パセリ ブルー	677 25.8 19.4 2.8

ひ ようび	こんだてめい	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	エネルギーたん白質 脂質 塩分 kcal / g / g / g
		ねつ やちからになる エネルギーになる	からだをつくる ちやにくほねになる	からだのちようしをととのえる びようきをふせぐ	
13 げつ	ごはん ししゃものひもの だいのいそに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう こんぶ だいず ししゃも とうふ	ごぼう にんじん だいこん こんにやく えのきだけ なかねぎ	592 25.0 17.3 2.3
14 か	6-2リクエスト うまうま育てよメニュー	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あさり しろいんげんまめ えび ウィナー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース	669 24.3 20.2 1.9
15 すい	☆せきはん(くろまいいり) ☆とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト	こめ もちごめ くろまい くり ごま でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ あずき とりにく なると とうふ のみものセレクト	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ なかねぎ いとみつば	663 24.7 20.3 2.1

*材料の都合により献立を変更することがあります

できている項目は□内に○を書いてみましょう

★

- 食事の前に石けんで手をきれいに洗う
- 配ぜんがきちんとできている
- 食事のあいさつをきちんとしている
- はしを正しく持つことができる
- よくかんで食べている
- 周りの人と楽しく食事をしている
- 食べ残さないように努力している
- 行事の時に食べる料理を知っている

チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

- ★のみものセレクト★
- ・コーヒーぎゅうにゅう
 - ・りんごジュース
 - ・ぶどうジュース
 - ・ぎゅうにゅう
 - ・緑茶

みなさんは毎日の給食を通してさまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう！

