

3月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校(10)

日曜	こんだてめい	ねつやちからの もともなる (エネルギーになる)	からだをつくる (たんぱく質・ビタミン になる)	からだのちようしを ととのえる (びようきをふせく)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	さんこう
3月	おうどんラーメン あげぎょうざ せとか ぎゅうにゅう <small>6-2のリクエストメニュー</small>	ホットラーメン /あぶら/かたく り/さとう/こ まあぶら/ぎょ うざのかわ	ぶたにく/なる と/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが /にんじん/たまね ぎ/ながねぎ/もや し/キャベツ/にら/ せとか	656 28.2 16.9 2.6				鶏金ラーメンとは ...?どんな物が出る かは、お楽しみで す!
4火	てまきごもくすし だいのいそに よしのじる ぎゅうにゅう <small>ひなまつりメニュー</small>	こめ/さとう/あ ぶら/こま/かた くりこ	とりにく/あぶ らあげ/ちりめ んじゃこ/たま ごのゆ/だいす /ひじき/とうふ /ぎゅうにゅう	にんにく/たけの こ/かんぴょう/グ リンピース/なが ねぎ/あおな	574 28.0 18.4 2.7				本校は月曜日は種 の日だったので、1日 遅れのひなまつりメ ニューです。
5水	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/さとう/かた くりこ/こま/さ といも	さわら/みそ/ぶ たにく/とうふ/ あぶらあげ/ ぎゅうにゅう	しょうが/なが ねぎ/キャベツ/に んじん/こんにゃく/ まいたけ/しめじ/え のきだけ	576 29.2 19.9 1.7				魚はビタミンをと るのにぴったりな食 品!タレも美味しい のでご飯と一緒に食 べてみてくださいね。
6木	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/か たくりこ	ベーコン/ぎゅ うにゅう/とり にく/たまご	たまねぎ/パセリ/ にんじん/コーン/ バナナ	612 22.5 23.0 2.8				今回のパンズ(パ ン)はロールパンの ようなものが出ま す。バナナを挟んで もおいしいです☆
7金	ぎゅうどん みそしる ブルー ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/さとう/かた くりこ	ぎゅうにく/あ ぶらあげ/みそ/ わかめ/ぎゅう にゅう	たまねぎ/しらた き/えのきだけ/キャ ベツ/もやし/なが ねぎ/ブルー	605 26.6 19.2 2.4				みそ汁とブルーも しっかり食べてくだ さいね。ブルーを 一口食べて牛乳を飲 むと苦手な人も食べ やすいかも!
10月	ソフトめんごもくあんかけ まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん/あ ぶら/かたくり こ/さとう/こま	ぶたにく/えび/ あさり/だいす /こやどとうふ/ みそ/しょうゆ/ ぎゅうにゅう	にんにく/しょう が/にんじん/たま ねぎ/しめじ/はく さい/もやし	676 32.5 19.0 2.7				大豆から作られる食 品、言えますか?ま めまめみそまめには いくつ使われている でしょう?
11火	カツカレーライス キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう <small>給食委員会のリクエストメニュー</small>	こめ/むぎ/こむ ぎ/パンこ/あ ぶら/じゃがい も/バター	ぶたにく/たま ご/チーズ/ペ ーコン/ぎゅう にゅう	にんにく/しょう が/たまねぎ/にん じん/グリーンピー ス/キャベツ	699 29.8 24.6 2.4				カツにはぶたのヒレ 肉を使います。 ちょっと奮発して2 学期より大きいもの にしましたよ。
12水	ほだてごはん どさんこじる せとか ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶ ら/さとう/じゃ がいも/バター	あぶらあげ/ほ だて/ぶたにく/ とうふ/みそ/わ かめ/ぎゅう にゅう	にんにく/たけの こ/えだまめ/コー ン/ながねぎ/せとか	547 23.1 15.0 2.2				おそらく今回で本 年に最後のホダテご 飯です。よくかんで味 わってくださいね。
13木	しらすトースト まめとトマトのスープ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マヨネー ズ/こま/あぶ ら/じゃがいも	しらす/チーズ/ あおのり/ペ ーコン/とりにく/ だいす/ぎゅう にゅう	たまねぎ/にんに く/しょうが/コー ン/トマト/パセリ/ バナナ	555 23.9 22.4 2.6				しらすのトーストは、し らす・チーズ・マヨネ ーズ・あおのり・たま ねぎのみじん切りを、ま ぜまぜして食パンに のせて焼きます。
14金	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さ といも/かたく りこ	さば/ちりめ んじゃこ/なま あげ/ぎゅうにゅう	こまつな/にん じん/キャベツ/こ ほう/だいこん/こ んにゃく/なが ねぎ	590 24.6 25.2 2.4				「口内調味」でき るようになりまし たか?マスターする と、食事がグッと美 味しく・楽しくな りますよ~♪
17月	せきはん とりにくからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト <small>そつぎょういわいメニュー</small>	こめ/もちこめ/ くり/こま/かた くりこ/こむぎ /あぶら/ぶど う/ジュース/パ ン/ジュース	ささげ/とりに く/なるとう ふ/わかめ/コ ーヒー/いんり ょう/ぎゅうにゅう	しょうが/キャ ベツ/にんじん/あ おな	639 25.5 20.9 2.1				12月のサンギヨ りは少し小さいで すが、今回のからあ げは1人2個です。 1個にするか迷いま したが、みんなの 料理もよく食べて いたので...☆今年 度もありがとうございます!

ご卒業おめでとうございます。
体は食べたものでできています。これからもバランスよく
食べてください。みんなが永く健康でありますように!

3月のきゅうしょくもくひょう: ねんかん きゅうしょくじかん 1年間の給食時間をふりかえりましょう!

しゃくじのまえに、
てをあら
いましたか?

ハンカチは
まいにちも
てきましたか?

とうぼん
のときは、
きちんと
みじたく
できまし
たかか?

まえをむ
いてよい
しせいで
たべられ
ましたか?

たべもの
をつくら
れた人に
かんしや
してたべ
られました
か?

「いただき
ます」「
ごちそう
さま」を
いえました
か?

たべたこ
とがない
ものや
にがな
ものも、
ひとくち
はたべ
るよう
こころが
けました
か?

せきをた
ったり、
ふざけ
たりせず
にたべ
られました
か?

しずかに
きゅう
しょくを
たべられ
ましたか?

よくか
んでたべ
られました
か?

パクパク
つうしん
をじょう
ずにきけ
ましたか?

マナーに
きをつけて
たべられ
ましたか?

きょうり
よくして、
きゅう
しょくの
じゅん
びや、
おかわ
り、かた
づけが
できまし
たか?

ぜんぶで
13こある
パク。み
んなはい
くつでき
たかな?
ぜんぶで
できてい
たら『き
ゅうしょ
くマスタ
ー』パク
! できな
かったこ
とがあっ
ても、だ
いじょう
ぶ。あし
たのきゅ
うしょく
から、さ
っそく、
きをつけ
るパク!