

3月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもともなる (エネルギーになる)			体をつくる (血・肉・骨になる)			体の調子を ととのえる (病気をふせく)			エネルギー (kcal)		えいようしよりひとこと
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1 金	手巻き五目ずし しょうゆ豆 吉野汁 くだもの (せとか) 牛乳	米 砂糖 油 ごま 片栗粉	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 卵のり 青大豆 豆腐 牛乳	にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース 長ねぎ 青菜 せとか	580	28.0	18.4	2.5	3月3日のひなまつりを お祝いし、 ごうかな手 巻き五目ず しです!				
4 月	6-2 考案メニュー こんだて名: 元気もりもり牛丼	米 麦 油 砂糖 片栗粉 生クリーム 小麦粉 ビスケット	牛肉 ベーコン クリームチーズ 卵 ヨーグルト 牛乳	たまねぎ しらたき えのきだけ にんじん キャベツ パセリ レモン	712	25.3	28.4	2.5	献立内容は 当日までの お楽しみ! です。				
5 火	ロールパン ポップコーンシュリンプ (新) 粉ふきいも 野菜スープ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	えび 鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	655	31.3	25.9	2.7	藤沢市の姉妹 都市、マイア ミビーチ市と の提携65周年 をお祝いす るメニューで す!				
6 水	ソフトめんカレー南蛮 カリフラワーのソテー くだもの (バナナ) 牛乳	ソフトめん 砂糖 片栗粉 油	豚肉 ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ 長ねぎ 青菜 カリフラワー バナナ	564	22.0	12.8	2.3	カレー南蛮・ カリフラワー のソテーは6年 1組のリクエ ストです!				
7 木	ごはん (藤沢米) ししゃもの干物 大豆の磯煮 けんちん汁 牛乳	米 麦 砂糖 油 里いも	ししゃも 大豆 昆布 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えのきだけ 長ねぎ	550	25.1	17.5	2.1	和食メニュー も残さず食べ て、元気な体 を作っていき ましょう!!				
8 金	ジャンバラヤ ごぼうのポターージュ くだもの (バナナ) 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	ベーコン ウィンナー 鶏肉 チーズ 白いんげん豆 脱脂粉乳 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン ごぼう パセリ バナナ	655	22.4	22.0	2.4	ジャンバラヤ はピリ辛のト マトベースの ごはん、ポ ターージュとも よく合います ★				

こんげつのもくひょう 1ねんかんのしよくせいかつの みなおしをしましょう

日曜	こんだてめい	熱や力のもともなる (エネルギーになる)			体をつくる (血・肉・骨になる)			体の調子を ととのえる (病気をふせく)			エネルギー (kcal)		えいようしよりひとこと
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
11 月	ツァイファン 中華たまごスープ くだもの (バナナ) 牛乳	米 もち米 油 ごま油 片栗粉	豚肉 卵 牛乳	にんじん だけのこ 小松菜 えのきだけ もやし しょうが バナナ	532	21.0	16.0	2.0	もち米入りこ はんに小松菜、た げのこ、たんし じ、豚肉を使っ たツァイファン は、大人気メ ニュー♪				
12 火	ごはん (藤沢新米) さばのごまみそかけ ゆで野菜 きのこ汁 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 里いも	さば みそ 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	しょうが 長ねぎ 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	605	29.2	24.0	1.6	きのこ汁には、 まいたけ・しめ じ・えのき3種類 のきのこがたっ ぷり使われてい ますよ★				
13 水	ソフトめんミートソース ガーリックポテト 牛乳	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも オリーブオイル	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	666	26.6	16.8	2.5	ミートソース は6年1組・ ガーリックポ テトは6年2組 のリクエスト です!				
14 木	ぶどうパン コーンシチュー キャベツとじゃこのソテー くだもの (せとか) 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 チーズ 白いんげん豆 脱脂粉乳 ちりめんじゃこ 牛乳	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ せとか	623	26.9	20.8	2.7	コーンシチュ ーにはクリーム コーンとホール コーンを入れ て、甘くておい しいシチューに 仕上げしていま す。				
15 金	赤飯 鶏肉のから揚げ ゆで野菜 すまし汁 のみものセレクト	米 もち米 ごま 片栗粉 小麦粉 油	小豆 鶏肉 なると 豆腐 わかめ	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ 長ねぎ 青菜	651	25.1	20.5	2.1	鶏肉のからあ げは6年2組の リクエストで す! 6年生、最 後の給食です ...!!				

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。
※下線のメニューは、6年生のリクエスト給食です。
※今年度最後の引き落としは4月1日(月)です。残高不足にならないようご注意ください。

今年度も給食へのご理解ご協力、ありがとうございました。児童からの「おいしかったよ!!」の言葉を支えに、毎日給食室一同、力を合わせて安全な給食作りに努めて参りました。
来年度も引き継ぎよろしくお願い致します。
来年度の給食は、新2~6年生は4月10日(水)から給食が始まります。新1年生は19日(金)からです。

チェックしてみよう 1ねんかんのた食べた方

朝ごはんをしっかり食べることができた。

苦手そうなものでも一口は挑戦できた。

食べ物の栄養のはたらきを考えながら食べることができた。

食べ物を大切に、いろいろな人に感謝して食べることができた。

はしの持ち方や食器の置き方に気をつけて食べることをできた。

行事食や地域の料理をよく味わいながら食べることができた。