



# 3月 こんだてよていひょう

2023年度  
藤沢市立新林小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる) <b>黄</b>	体をつくる (血・肉・骨 になる) <b>赤</b>	体の調子を ととのえる (病気をふせく) <b>緑</b>	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1 金	てまきごもくすし しょうゆまめ よしのじる しらぬひ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり あおだいすとうふ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース ながねぎ あおな しらぬひ	600 29.5 18.9 2.5	ひなまつり の献立 です
4 月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめ おき じまあぶら さとう ごま アーモンド ラー油 かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし こまつな だいこん あおな きよみ オレンジ	588 24.3 20.5 2.2	アーモン ドが入っ た人気の ビビン バ!
5 火	カレーなんばん(ソフトめん) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム おきこ ビスケット	ぶたにく かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな はくさい レモン	690 25.7 24.5 2.5	6年生リクエ ストのバイク ドチーズケー キです
6 水	ごはん ししゃものひもの だいすのいそに けんちんじる ぎゅうにゅう ふしさわランチ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ししゃも だいす こんぶ どうふ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えのきだけ ながねぎ	531 23.4 16.5 2.1	藤沢産の 食材を多く 使います !
7 木	ロールパン ポップコーンシュリンプ こぶきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	えび たまご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	652 31.7 25.7 2.7	姉妹都市 の献立で す
8 金	そぼろごはん どさんこじる しらぬひ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さと う あぶら じゃ がいも バター	とりにく たまご ぶたにく どうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ しらぬひ	574 24.0 15.9 2.1	6年1組さん リクエストで 「どさんこじ る」です
11 月	ソフトめんミートソース ガーリックポテト しらぬひ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく しらぬひ	691 27.8 17.3 2.5	やさしい うまみ たっぷりの ミート ソース
12 火	ツアيفアン ちゅうかたまごスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ こまつな えのきだけ もやし しょうが バナナ	542 21.9 16.8 2.0	もちもちで おいしい ツアيفア ンです
13 水	ごはん さばのごまみそかけ 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 ごま さといも	さば みそ ぶたにく どうふ 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	612 30.2 24.8 1.8	まいたけ・ しめじ・え のきが入っ た汁物です
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 きよみ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ たっしふんにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ きよみ オレンジ	642 28.1 22.9 2.8	コーンシ チューのル ウも手作り をします
15 金	せきはん 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 もちこめ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら	あすき とりにく なると どうふ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	685 28.3 23.3 2.1	赤飯で卒 業祝いの 給食で す!

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。  
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」とっています。  
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。  
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

3月の給食目標  
1年間の反省をしましょう

1年間をふりかえってみましょう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを 食べた 	②1日3食、残さな いて食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなと仲よく食 べた 
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×

給食費について  
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。

今回ののみものセレクトは、牛乳・コーヒー牛乳・ぶどうジュース・  
オレンジジュース・りんごジュースの5種類から選びます!