



3月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校

| 日曜 | こんだてめい | 熱やカのもとなる (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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g) | さんこう |
|-----|---|---|---|---|---|---|
| | | 黄 | 赤 | 緑 | | |
| 3月 | てまきごもくずし しょうゆまめ よしのじる 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 あおだいず とうふ ぎゅうにゅう | にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース ながねぎ あおな | 567 27.9 18.3 2.5 | ひなまつり こんだて です |
| 4火 | ソフトめんごもくあんかけ はるまき プルーン ぎゅうにゅう | ソフトめん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう はるまき はるまきかわ こむぎこ | ぶたにく えび あさり みそ 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 たけのこ ら プルーン | 660 27.1 20.3 2.6 | はるまきは 手作業でひ つひとつつ みませ |
| 5水 | 6-1考案 6-1希望のさわら定食 ごはん さわらのてりやき ひじきのいりに みそしる ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さとう | さわら とりにく ひじき あぶらあげ ちくわみそ ぎゅうにゅう | しょうが にんじん こんにやく だいこん たまねぎ ながねぎ | 573 29.9 19.8 2.4 | 6年考案 和食メ ニュー |
| 6木 | 6-2考案 先生の授業が終わった後に こめこロールパン ローストチキン さんしょくソテー ABCスープ ぎゅうにゅう | パン オリーブオイル あぶら じゃがいも マカロニ | とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう | にんじん コーン えだまめ たまねぎ マッシュルーム パセリ | 691 35.1 32.1 3.1 | 今回は切り 身肉で人気 のロースト チキンを登 場! |
| 7金 | ぶたどん はるまきスープ きよみ ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ はるまき | ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう | たまねぎ しらたき えのきだけ にんじん あおな きよみオレンジ | 597 23.3 16.8 2.2 | ごはんが すすむあ じつけで す |
| 10月 | そばろごはん 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 とうふ 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 | 604 23.5 18.8 2.1 | どさんこ じるは北 海道産の郷 土料理 |
| 11火 | ソフトめんカレーなんばん 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 こむぎこ 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 | 681 24.8 23.7 2.5 | 大人気デ ザートのバ イクドチー ズケーキ |
| 12水 | ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ きのこじる ぎゅうにゅう | こめ むぎ あぶら さといも | さば ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう | こまつな にんじん キャベツ こんにやく まいたけ しめじ えのきだけ ながねぎ | 599 26.0 26.7 2.5 | 市内産の長 ねぎと大根 を使用予定 です |
| 13木 | しらすトースト まめとトマトのスープ パナナ ぎゅうにゅう | パン マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも | しらす チーズ あおのり ベーコン 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 パナナ | 555 23.9 22.4 2.6 | 朝食にもお すすめ! し らすトース ト |
| 14金 | カレーピラフのクリームソースかけ あおなとコーンのソテー きよみ ぎゅうにゅう | こめ むぎ バター あぶら こむぎこ | とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう えび | たまねぎ マッシュルーム グリーンピース あおな コーン きよみオレンジ | 600 24.1 19.6 1.6 | カレーピラ フとクリー ムソースの 相性がばっ ちり! |
| 17月 | 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 くり こま かたくりこ こむぎこ あぶら | さきげ とりにく なると とうふ わかめ 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 | 卒業祝い のこんだ てです! |

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・リンゴジュースの5種類の中からえらびます

3月の給食目標

1年間の反省をしましょう

☆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。
 ☆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です。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用します。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷん です。
 ☆二重線の印があるところは6年生がたてた献立です。

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 いで食べた | 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 子などは少しかけ食べた | ⑨きれいなものでも がんばって食べた | ⑩みんなで作って仲よく食 べた |
| ○△× | ○△× | ○△× | ○△× | ○△× |

おしらせ

4月より、北海道産の牛乳となり、それに伴い、牛乳パックも変更になります。3月までの赤いパックから、緑色のパックに代わります。



募集中!

藤沢市では小学校で働く学校給食調理員を募集しています! ご興味のある方は学校給食課までお電話ください。

電話番号 0466-50-8247

