

# 3月 こんだてよていひょう

藤沢市立新林小学校


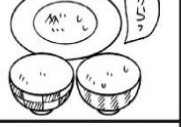








日曜	こんだてめい	熱やカのもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
2月	ピピンバ わかめスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ふたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにくしょうがにんじん だけのこもやし ごまつな たまねぎ えのきだけ あおな ぎよみオレンジ	555 24.2 17.3 2.4	さっぱり おいしい ぎよみオ レンジ
3火	ソフトめんにくうどん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう なまクリーム こむぎこ ビスケット	とりにく なると ちりめんじゃこ 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 しめじ ながねぎ あおな はくさい レモン	711 29.3 26.6 3.1	人気のデ ザートのバ イクドチー ズケーキ!
4水	ごもくすし 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 かたくりこ	とりにく ごうどうふ たまご のり あおだいず あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ かんぴょう ながねぎ あおな	560 27.2 16.8 2.2	1日遅れ のひなま つり献立
5木	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ふたにく とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こんにやく グリーンピース だいこん ながねぎ あおな	559 21.5 16.2 2.2	じゃがい もを 75kgつ かいます
6金	6-3考案 栄養満点ランチ くろパン かじきのステーキ ゆでやさい コーンスープ ぎゅうにゅう	パン はちみつ バター かたくりこ あぶら	かじき とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	575 32.8 21.7 2.7	ソースが おいしい かじきの ステーキ
9月	カレーピラフのクリームソースかけ あおなとしらすのソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく しらすいんげんまめ ぎゅうにゅう えび しらす	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース あおな	577 25.0 19.5 1.6	カレーピラ フとソース の相性パッ チリ!
10火	ソフトめんごもくあんかけ だいがくいも きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ さつまいも さとうごま	ふたにく えび あさり 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 ぎよみオレンジ	678 26.7 15.8 2.6	あまくて おいしい だいがく いも
11水	ツァイファン アーモンドフィッシュ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら アーモンド さとう ごま じゃがいも マカロニ	ふたにく かえりじゃこ ベーコン しらすいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ごまつな にんにく セロリ たまねぎ パセリ	585 27.4 18.7 2.0	カルシウム たっぷり アーモン ドフィッシュ
12木	ごはん さわらのてりやき にびたし りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま	さわら あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが あおな もやし だいこん ごぼう にんじん しめじ ながねぎ	576 29.7 20.4 2.1	ねりごま のうた りきゅう じる
13金	6-1考案 おいしいランチ しょうなんしらすトースト クリームスープパグッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごまあぶら こむぎこ スパグッティ なまクリーム	しらす チーズ あおのり ベーコン とりにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ バナナ	615 26.4 22.6 2.6	あさりの 入ったク リームス ープスパ グッティ
16月	ロールパン ホワイトシチュー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ふたにく チーズ しらすいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ	635 27.7 27.3 2.4	いろいろ のよい三 色ソテー
17火	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	ささげ とりにく なると とうふ わかめ コーヒーマスター ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ あおな	650 25.5 20.9 2.1	今年度最 後の給食 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 ばれいしょでんぶです。

**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みんなで仲よく食 べた
				
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

4月の給食は9日(木)から始まります。新1年生は20日(月)からです。

のみものセレクトは牛乳・コーヒーマスター・ぶどうジュース・パイナップル  
ジュース・緑茶の5種類の中から選ばれます