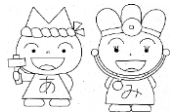


# 3月 こんだて よていひょう

藤沢市立高砂小学校



3月の給食目標 【1年間の目標をふりかえろう】



日曜	こんだてめい	熱やかの もとになる (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)
2月	◎みどりんカレーライス キャベツとしらすのソテー せとか ぎゅうにゅう	黄 こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	赤 とりにく チーズ しらす ぎゅうにゅう	緑 にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ せとか	641 22.8 20.3 2.2
3日	【ひなまつり】 ごもくすし しょうゆまめ よしのじる ぎゅうにゅう	黄 こめ さとう あぶら かたくりこ	赤 とりにく どうふ こうやどうふ たまご のり あおだいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	緑 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
4日	ピピンバ わかめスープ しらぬひ ぎゅうにゅう	黄 こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド	赤 ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	緑 にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな たまねぎ だけのこ えのきだけ あおな しらぬひ	613 23.9 20.2 2.3
5日	◎6年1組リクエスト献立◎ カレーなんばん(ソフトめん) あげぎょうざ ぎゅうにゅう	黄 ソフトめん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	赤 ぶたにく ぎゅうにゅう	緑 にんじん たまねぎ ながねぎ あおな キャベツ にはら	622 27.2 17.1 2.4
6日	こめころーパン たちうおのこみソースかけ ゆでやさい まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう	黄 パン さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも マカロニ	赤 たちうお ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	緑 にんにく しょうが ながねぎ キャベツ セロリ にんじん たまねぎ	664 32.3 32.0 2.5
9日	◎6年3組リクエスト献立◎ わかめごはん とりにくのからあげ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	黄 こめ むぎ ごま かたくりこ あぶら	赤 わかめ とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	緑 しょうが キャベツ だいこん たまねぎ あおな ながねぎ	676 28.0 27.2 2.4
10日	◎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	黄 パン マヨネーズ ごま あぶら スパグッティ なまクリーム	赤 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	緑 たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ/バナナ	611 25.9 23.0 2.6
11日	ごはん さわらのてりやき にびたし かきたまじる ぎゅうにゅう	黄 こめ さとう かたくりこ	赤 さわか あぶらあげ ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	緑 しょうが あおな もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	575 30.9 19.3 2.1
12日	ソフトめんミートソース ◎じゃがバターベーコン ぎゅうにゅう	黄 ソフトめん あぶら さとう バター じゃがいも	赤 ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	緑 にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ	686 29.3 20.1 2.7

日曜	こんだてめい	熱やかの もとになる (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)
13日	ロールパン ホワイトシチュー さんしょくソテー きよみ ぎゅうにゅう	黄 パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	赤 とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう とうにゅう ぎゅうにゅう	緑 たまねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ きよみオレンジ	647 27.1 27.1 2.4
16日	◎カレーライス あおなとしらすのそてー すだちゼリー ぎゅうにゅう	黄 こめ むぎ あぶら じゃがいも バター 小むぎこ すだちゼリー	赤 とりにく チーズ しらす ぎゅうにゅう	緑 にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース あおな	658 22.7 20.2 2.2
17日	せきはん とりにくのチーズやき はなやさいのサラダ すましじる のみものセレクト	黄 こめ もちこめ ごま あぶら さとう	赤 ささげ とりにく チーズ なたね とうふ わかめ コーヒーいんりょう ぎゅうにゅう	緑 にんじん ブロッコリー カリフラワー えのきだけ あおな	574 26.0 17.8 2.5

・献立や食材は都合により変更する場合があります ・栄養価は4年生の提供量で記載しています  
 ・◎のついたメニューは6年生からのリクエストです

## 食育の1年をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身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) ×(できなかつた)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朝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、糖分の多い食 品などは少しかけた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○	○	○	○	○

できていないところが  
あった人は、来年度に  
またがんばってみま  
しょう！

