

3 E ZAETETOROSS

			藤沢	市立辻堂小学校	
		熟や力の もとになる (エネルギー	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
	こんだてめい	になる)	<u></u>	280	たんぱく貫(g)
曜					脂質(g)
		賞質			塩分(g)
	ガーリックトースト	マーガリン	ベーコン あさり	にんにく セロリ	575
1	あさりのチャウダー	あぶら じゃがいも	だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん	20.7
金	パナナ ぎゅうにゅう 6年お別れ遠足	バター こむぎこ		パセリ バナナ	25.0
					2.4
	てまきごもくずし	こめ さとう	とりにく しょうなんしらす	にんじん たけのこ	544
4	よしのじる	あぶら ごま	しょうなんしらす たまご のり こんぶ	かんぴょう グリンピース	23.0
月	しらぬひ 学習の意 中で	でんぷん	あぶらあげ	ながねぎ	14.5
			とうふ 牛乳	あおな しらぬひ	2.2
	ごはん	こめ むぎ	ししゃも ぶたにく	にんじん まいたけ	606
5	ししゃものひもの だいずのカレーに	あぶら さとう	だいす (藤沢産) とうふ	しめじ えのきだけ	31.6
火	きのこじる	さといも	あぶらあげ	ながねぎ	22.1
	ぎゅうにゅう	•	牛乳		2.4
	ロールパン	パン こむぎこ	むきえび とりにく	にんじん たまねぎ	642
6	ポップコーンシュリンプ	パンこ あぶら	牛乳	えのきだけ	31.2
水	やさいスープ(マイドミレーナ)	さとう.		+775	25.4
	きゅうにゅう	じゃがいも でんぷん			2.7
	ジャージャーめん (ホットラーメン)	めん あぶら	ぶたにく みそ	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ	765
7	おかかあえ	ごまあぶら さとう	かつおぶし	にんじん たけのこ	31.5
木	ベイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	でんぷん	チーズたまご	さやいんげん	30.9
THE CHARLE		なまクリーム こむぎこ	ヨーグルト 牛乳	はくさい レモン	2.3
	Wカイファン	こめ もちごめ	ぶたにく たまご	にんじん たけのこ	559
8	ツァイファン かにいりコーンスープ	あぶら	ズワイガニ	こまつな	22.4
金	パナナ	ごまあぶら でんぷん	十子。	たまねぎ とうもろこし こねぎ	15.3
	ぎゅうにゅう			こねぎ バナナ	1.9
	12122.10	こめ むぎ ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく	にんにく しょうが	635
11	ビビンバ かきたまスープ	さとう ごま	ベーコン	にんじん たけのこ もやし	26.1
月	せとか	ラーゆ でんぷん	とりにく たまご	こまつな たまねぎ	19.8
, ,	ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも	牛乳	パセリ せとか	
	ごはん	こめ	さば	しょうが ながねぎ	2.3
12	さばのごまみそかけ	むぎ あぶら	みそ ぶたにく	キャベツ ごぼう にんじん	620
火	ゆでやさい さわにわん	さとう でんぷん	あぶらあげ 牛乳	だいこん しらたき	32.8
, V	さわにわん ぎゅうにゅう	ごま	1 30	えのきだけ	24.6
L		1		こねぎ	1.8

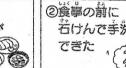
B		熱や力の もとになる (エネルギー	体をつぐる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal)
曜	こんだてめい	Etas)			たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
13	6-4 リクエストメニュー 「花味くレッドアッフル カレーシチュー」	バン あぶら じゃがいも バター こむぎこ グラニューとう	ぶたにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねき にんじん マッシュルーム キャベツ グリンピース りんご レモン	616 23.8 27.3
14	ソフトめんミートソース ベイクドポテト すだちゼリー ぎゅうにゅう	めん あぶら さとう じゃがいも すだちゼリー	ぶたにく きゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ	2.4 699 26.3 17.5 2.6
15 金	せきはん ごましお とりにくのからあげ ゆでキャベツ すましじる のみものセレクト	こめ もちさ でんぷん こむぎこ あぶら のみものセレクト	あずき とりにく なるうふ とうかめ こんぶ	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	608 30.2 13.5

*都合により献立内容を変更することがあります。

1年間の食生活をふり返ってみよう!







右けんで主洗いが

④食品の3つや ③食事をよくかんで 6つのグループの 働きを知ることが できた

⑤感謝の気持ちを さつができた

込めて食事のあい

。牛乳 。緑菜 ・オレンジジュース ・りんごジュース ・ハイナップル ジュース ・ボどうジュース

・コートー生乳

のみものセレクト

おしながき

⑥苦手な食べ物を 食べることが できた

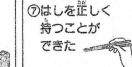
⑨間食は時間や量を

ができた

決めて食べること

食べることが、

できた

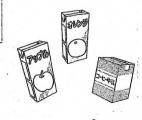




⑩まわりの人と 楽しく食事へい をすること ができた



できるように



賞生活をふり返ってみてどうでしたか? できることを増やしていきましょう。

3月分給食費について 今年度最後の引き落としは4月1日(月)になります。残高不足にならないようにご注意ください。