



3月こんだてよていひょう



藤沢市立辻堂小学校

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) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子をととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 金	ガーリックトースト あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう 6年お別れ遠足	パン マーガリン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコン あさり だっしふんにゅう 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ にんじん パセリ バナナ	575 20.7 25.0 2.4
4 月	てまきごもくすし 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 でんぶん	とりにく しょうなんしらす たまご のり こんぶ あぶらあげ とうふ 牛乳	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 しらぬひ	544 23.0 14.5 2.2
5 火	ごはん ししゃものひもの だいすのカレーに きのこじる ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	ししゃも ぶたにく だいす (藤沢産) とうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん まいたけ しめじ えのきだけ ながねぎ	606 31.6 22.1 2.4
6 水	ロールパン ポップコーンシュリンプ こふきいも やさしいスープ ぎゅうにゅう マイアズピーチ コラボメニュー	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも でんぶん	むぎえび とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	642 31.2 25.4 2.7
7 木	ジャージャーめん (ホットラーメン) おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	めん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん なまクリーム こむぎこ	ぶたにく みそ かつおぶし チーズ たまご ヨーグルト 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん はくさい レモン	765 31.5 30.9 2.3
8 金	ツァイファン かにいりコーンスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら でんぶん	ぶたにく たまご ズワイガニ 牛乳	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ とうもろこし こねぎ バナナ	559 22.4 15.3 1.9
11 月	ピピンパ かきたまスープ せとか ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま ラー油 でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とりにく たまご 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな たまねぎ パセリ せとか	635 26.1 19.8 2.3
12 火	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	さば みそ ぶたにく あぶらあげ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	620 32.8 24.6 1.8

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) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子をととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
13 水	6-4 リクエストメニュー 「花味くレッドアップル カレーシチュー」	パン 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 しょういんげんまめ チーズ だっしふんにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ グリーンピース りんご レモン	616 23.8 27.3 2.4
14 木	ソフトめんミートソース バイクドポテト 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 ぎゅうにく 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ	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 もちこめ ごま でんぶん こむぎこ あぶら のみものセレクト	あすき とりにく なると とうふ わかめ 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 2.3

*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!

スタート!

はいか
いいえで
答えよう

①朝食を毎日
食べることが
できた

②食事の前に
石けんで手洗いが
できた

③食事をよくかんで
食べることが
できた

④食品の3つや
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
込めて食事のあい
さつができた

⑥苦手な食べ物を
食べることが
できた

⑦はしを正しく
持つことが
できた

⑧季節や行事の
料理を知ることが
できた

⑨間食は時間や量を
決めて食べること
ができた

⑩まわりの人と
楽しく食事
をすること
ができた

ゴール!

いくつ
できるように
なったかな?

**のみものセレクト
おしながき**

- ・コーヒー牛乳
- ・牛乳
- ・緑茶
- ・オレンジジュース
- ・りんごジュース
- ・パイナップル
ジュース
- ・ぶどうジュース

食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ご注意ください。

