



3がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに ^{からだ} 体をつくるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{からだちようし} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもにエネルギーのもとになる ^{しょくひん} 食品	
1 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	633 kcal 27.3 g 20.3 g 3.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそラーメンつけじる	ぶたにく・やきぶた・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・ねぶかねぎ・とうもろこし しょうが・にんにく	ごまあぶら・あぶら・さとう	
	やきぎょうざ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・でんぷん・あぶら・さとう	
	はるさめサラダ		はくさい・きゅうり・にんじん	はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう	
2 (木)	選挙当選デザート登場! 1月に6年生が選挙の勉強をかねて、北小給食デザート選挙を行いました。見事当選した「チョコクレープ」が給食に登場します。				
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	668 kcal 25.3 g 27.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たらフライ	たら		パンこ・こむぎこ	
	こんにやくのいために		にんじん・いんげん	こんにやく・さとう	
	とうふとチンゲンサイのスープ	ベーコン・とうふ	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん	あぶら	
	チョコクレープ 当選!	とうにゅう		さとう・あぶら・こめこ・でんぷん ココアパウダー	
ひなまつり献立 3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりの日にはちらしずしを食べてお祝いしたり、ひしもちやひなあられを食べて、健やかな成長や幸せを祈ります。					
3 (金)	ちらしずし				692 kcal 26.9 g 19.3 g 3.1 g
	ごもくずし	とりにく・こんぶ	れんこん・にんじん・いんげん・ほししいたけ	こめ・さとう	
	きんしたまご	たまご		でんぷん・さとう・あぶら	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのあまこうじみそやき	とりにく・みそ	しょうが	あまこうじ(あまぎけ)	
	すましじる	たらすりみ・わかめ	たけのこ・なのはな・えのきたけ	でんぷん	
	スタミナどん				
6 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	710 kcal 32.0 g 26.6 g 2.6 g
	スタミナどんのぐ	うなぎ・あぶらあげ	ほししいたけ・ごぼう・たまねぎ・にんじん ねぶかねぎ・グリーンピース	ごま・さとう・でんぷん	
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	みそしる	みそ	キャベツ・さといも・はねぎ		
	三島のトマト JAさんからトマトを無償でいただきました。三島市で栽培されたトマトをミネストローネにさせていただきます。				
7 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	660 kcal 26.9 g 26.9 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも		パンこ・こむぎこ・あぶら	
	ほうれんそうソテー	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	あぶら	
	ミネストローネ	ベーコン	トマト・セロリ・たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・オリーブオイル	
8 (水)	★6年生は校外学習のため給食がありません。				
	あげパン(シナモン)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	594 kcal 27.1 g 22.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり	あぶら・さとう	
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	
ヨーグルト	ヨーグルト				
9 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	677 kcal 27.4 g 22.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いわしのかばやき (1~3年:1枚 4~6年:2枚)	まいわし		でんぷん・あぶら	
	ごまあえ		こまつな・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	
10 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	681 kcal 26.2 g 22.1 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	
	おこげいりちゅうかスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	ごま・もちごめ・あぶら	
13 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	676 kcal 26.1 g 24.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらのレモンしょうゆあえ	さわら・だいず	レモンかじゅう・しょうが	でんぷん・あぶら・ごま・さとう	
	こまつなとしめじのびたし	あぶらあげ	こまつな・キャベツ・しめじ		
	みそしる	わかめ・みそ	たまねぎ・ねぶかねぎ	さといも	

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>からだちょうしとどの</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
14 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	670 kcal 25.3 g 21.3 g 3.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークカレー	ぶたにく・チーズ・だっしふんにゅう	たまねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ	さとう	
	フレンチサラダ	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり	あぶら・さとう	
15 (水)	卒業・進級お祝い献立 1～5年生の進級と6年生の卒業をお祝いする献立です。お祝いの席でよく食べられる「お赤飯」と、人気メニューの「からあげ」、そして『祝』と書かれたなると入りの「すまし汁」が登場します。				678 kcal 26.0 g 22.7 g 2.2 g
	せきはん	あずき		もちごめ・こめ	
	ごましお			ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ(2個)	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぷん	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ		
	すましじる	たらすりみ・たいすりみ・わかめ	たまねぎ・だいこん・にんじん・はねぎ	でんぷん	
	いちごゼリー		いちご	さとう	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

食事マナーチェック

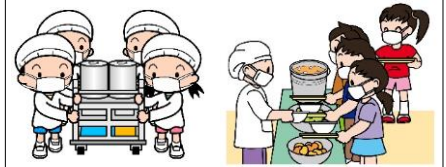
食事をする時には、好き嫌いなく、マナーを守って食べることができただしょうか。この1年間どこまでできていたか、自分自身をふりかえてみましょう。



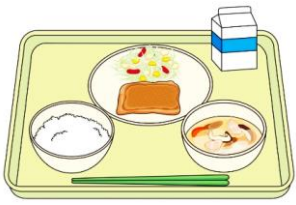
食事前に手をしっかり洗った



友達と協力して給食の準備ができた



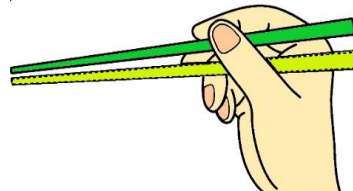
食器を正しく並べられた



食事のあいさつをしっかりと言えた



はしを正しく持って食べた



ひじをつかずよい姿勢で食べた



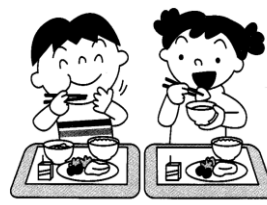
茶わんや汁わんは手に持って食べた



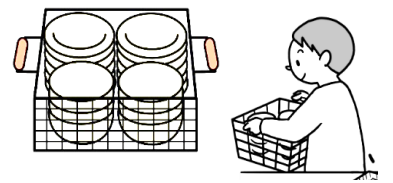
ごはんとおかずを交互に食べた



好き嫌いせずに食べられた



後片付けをきちんとできた



春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」



毎日元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、新年度でも良いスタートを切れるようにしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

3月の給食は11回です。この一年間一緒に過ごした仲間と給食を食べられるのも残りわずかです。給食の準備や片付けをクラスで協力して、残り少ない給食の時間も楽しく過ごしてくださいね。



☆北小学校のホームページが新しくなりました☆

新しくなった北小ホームページでも、毎月の献立表や日々の給食写真を公開しています。ぜひご覧ください。
《検索方法》
三島市立北小学校ホームページ → 北小学校ブログ → メニュー 給食

三島市立北小学校

