



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 ^{からだちようしととの} 体の調子を整えるもとになる ^{しょくひん} 食品	おもに ^{しよくひん} エネルギーのもとになる食品	
	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 (月)	ちらしずし				632 kcal 28.0 g 19.0 g 2.7 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・あぶら・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			
	さばのねぎしおやき	さば	ねぶかねぎ・にんにく・しょうが	ごまあぶら・さとう	
	すましじる	かまぼこ(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	
	ひなあられ	あおのり・こんぶ	トマトパウダー・ほうれんそうパウダー パプリカパウダー	こめ・でんぷん・さとう	
4 (火)	わかめごはん	わかめ		こめ・おぎ	594 kcal 23.0 g 21.8 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	たちうおフライ	たちうお		こむぎこ・パンこ・あぶら	
	だいずのいそに	だいず・ひじき	にんじん・たけのこ・いんげん	こんにやく・さとう	
	けんちんじる	とうふ・とりにく	だいこん・ごぼう・にんじん・ほうれんそう はねぎ	じゃがいも・でんぷん	
5 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	671 kcal 30.1 g 22.8 g 3.5 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・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	
アーモンドフィッシュ	かたくちいわし		アーモンド・ごま・さとう		
6 (木)	選挙当選デザート登場!	1月に6年生が選挙の勉強として「北小給食デザート選挙」を行いました。見事当選した「ガトーショコラ」が給食に登場します。			689 kcal 26.6 g 23.7 g 2.1 g
	むぎいりごはん			こめ・おぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびフライ (1~3年:1本 4~6年:2本)	えび・だいずこ		パンこ・こむぎこ・でんぷん・あぶら さとう	
	ビーンズサラダ	だいず	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ	ごまあぶら・さとう	
	とんじる	ぶたにく・みそ	ごぼう・だいこん・にんじん・ほうれんそう	こんにやく・じゃがいも	
ガトーショコラ	とうにゅう		さとう・こめこ・あぶら・でんぷん		
7 (金)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	699 kcal 27.6 g 23.0 g 2.3 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	
	おこげいりちゅうかスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・えのきたけ	ごま・もちごめ・あぶら	
	ミルク(コーヒーあじ)			さとう	
10 (月)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	619 kcal 25.7 g 22.9 g 2.3 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 にんじん	あぶら	
	かきたまじる	たまご・とうふ	だいこん・えのきたけ・はねぎ	でんぷん	
11 (火)	むぎいりごはん			こめ・おぎ	672 kcal 27.7 g 24.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	さわら・だいず	しょうが	カシューナッツ・でんぷん・あぶら さとう	
	やさしいそかあえ	のり	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま	
	みそしる	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・はねぎ		
12 (水)	あげパン(さとう)	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	599 kcal 27.4 g 22.8 g 2.2 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・ウィンナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ パセリ	じゃがいも	
	ヨーグルト	ヨーグルト			

ひな祭り
3択クイズ
こたえはうら面を見てね★

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は?



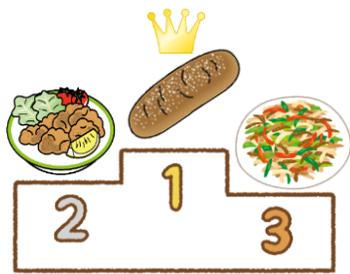
Q2 ひな祭りにお供えるひしもちの色は、何を表しているでしょう?



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〉	
		おもにからだをつくるもとになる食品 <small>からだ しよくひん</small>	おもにからだの調子を整えるもとになる食品 <small>からだの調子 しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>エネルギー しよくひん</small>	
13 (木)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	682 kcal 26.5 g 25.3 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	ぎゅうにく・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	
	グリーンサラダ		ほうれんそう・キャベツ・きゅうり とうもろこし	ごま・あぶら・さとう	
	くだもの		いちご		
14 (金)	卒業・修了お祝い献立	1～5年生の修了と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。			
	せきはん	あずき		もちごめ・こめ	685 kcal 25.9 g 22.9 g 2.2 g
	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・あぶら	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ		
	すましじる	なると(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	
	ふじさんゼリー			さとう・あぶら	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

給食ありがとうキャンペーン リクエスト結果発表



- 1位 あげパン (21票)
2位 からあげ (17票)
3位 チンジャオロース (13票)

でした!!

1～3位までの料理を3月の給食に採用しています。

4位から下の料理については、栄養バランスやお金と相談して一部採用しました。

その他の結果はこちら...

- | | | |
|------------------|----------------|-------------------|
| 4位 かんしょコロッケ (4票) | 6位 みそラーメン (2票) | さわらと大豆のナッツあえ (2票) |
| 5位 カレー (3票) | キムチチャーハン (2票) | チョコパン (2票) |
| マーボー豆腐 (3票) | ぎょうぎ (2票) | ふじさんゼリー (2票) |
| わかめごはん (3票) | はるまき (2票) | 豆乳ココアプリン (2票) |
| コロッケ (3票) | シチュー (2票) | チョコケーキ (2票) |
| いちご (3票) | オムレツ (2票) | クレープ (2票) |
| ケーキ (3票) | オムライス (2票) | |

7位 (1票)

しょうゆラーメン・えびフライ・ホットドッグ・大学いも・とんじる・おこげスープ・かきたま汁・ハンバーグ・白米・すきやきごはん・りんごチップいりパン・たらフライ・はるさめスープ・ドリア・五目そば・そうめん・パスタ(ナポリタン)・ピーマンのにくづめ・おきなわそば・ミルク・いちごゼリー・ぶどうゼリー・ゼリー・プリン・みかんタルト・ミルククレープ・いちごパフェ・クリスマスカップケーキ・ドーナツ・アイス



あなたはどんな1年になりましたか?

春休みも「はやね・はやおき・あさごはん」

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「はやね・はやおき・あさごはん」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。

はやね



はやおき



あさごはん



《ひな祭り3択クイズのこたえ》

Q1...②「もも」

Q2...③「春の風景」(雪を白、新芽をみどり、ももの花を赤やピンクで表しています。)



北小学校のみなさんへ

3月の給食は10回です。この1年間とも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。給食の準備やかたづ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ましょう。



卒業生の皆さんへ

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校での3年間は、心も体も大きく成長する大切な時期です。毎日の食事を大切にして、中学校でも元気にがんばってくださいね。

ご卒業おめでとうございます!



☆毎日、給食の写真を学校ホームページにのせています。ぜひご覧ください。

北小学校 → メニュー 給食
ホームページ

