



# きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立南小学校



ひづけ	牛乳 あかのグループ	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞	
ひなまつり こんだて 1 (金)	○	ちらしずし	ごもくずし	こめ・むぎ・さとう	さけ・あぶらあげ・こんぶ	れんこん・にんじん・ほししいたけ えだまめ	600 24.9
			いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
		ごまマヨサラダ		ごま・あぶら・さとう・マヨネーズ	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
		すましじる			とうふ・わかめ・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
		ひなあられ		こめ・さとう・でんぷん	あおのり・こんぶ	トマトパウダー・パプリカパウダー ほうれんそうパウダー	
4 (月)	○	むぎいりごはん		こめ・むぎ			663 28.6
		★ やきにく		あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	キャベツ・エリンギ・たまねぎ にんじん・ピーマン・もも(かんづめ) にんにく・しょうが	
		わかめスープ		ごまあぶら	わかめ・とうふ・なると	チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ えのきたけ・はねぎ	
		くだもの				デコポン	
		★ ミルメーク(コーヒー)		さとう			
5 (火)	○	★ すきやきごはん		こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ	652 23.7
		★ みしまコロッケ		じゃがいも・こむぎこ・でんぷん パンこ・あぶら	ぶたにく	たまねぎ	
		★ ごまあえ		ごま・さとう		ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		かきたまみそじる			たまご・わかめ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
6 (水)	○	★4-8組は、おわかれ遠足のため給食はありません。					
		★ みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ			
			ラーメンスープ	ごま・ごまあぶら・あぶら	ぶたにく・やきぶた・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん たけのこ・にんにく・しょうが もやし・はねぎ・とうもろこし	
		むしぎょうざ		ぎょうざのかわ(こむぎこ) あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
おこのみまめ		もちげんまい・でんぷん・さとう あぶら	しろいんげんまめ・きなこ				
7 (木)	○	★2年生、4・7組(2年生)は、給食はありません。お弁当の用意をおねがいします。					
		ぶりカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
			ぶりカツの ごまソースがけ	こむぎこ・パンこ・あぶら・ごま さとう	ぶり		
			やさしいソテー	あぶら		ソフトケール・キャベツ・にんじん	
★ とんじる		さつまいも	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん・はねぎ			
みしまトマトの日 8 (金)	○	★ハヤシライスに使用する「三島トマト」は、JAふじ伊豆さんからプレゼントしていただきます！三島でそだったおいしいトマトです♪					
		みしまトマト たっぷり ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
			ルウ	こむぎこ・あぶら・さとう コーンスターチ	ぎゅうにく・ぶたにく・とうにゅう	トマト・たまねぎ・マッシュルーム ごぼう・にんじん・しょうが・にんにく	
		★ ポテトサラダ		じゃがいも・マヨネーズ あぶら・さとう	ハム	きゅうり・にんじん・とうもろこし	
★ ブルーベリーゼリー		さとう		ブルーベリーかじゅう			
11 (月)	○	★ わかめごはん		こめ・むぎ	わかめ		610 26.8
		さかなのさいきょうやき		さとう	あかうお・みそ		
		★ きりぼしだいこんの やきそばふう		あぶら	ぶたにく・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ さやいんげん	
		ごじる			だいず・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・にんじん・しめじ ごぼう・はねぎ	
		くだもの				ネーブルオレンジ	

**3月3日は  
ひなまつり**

3月3日は「上巳の節句」「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の幸せと健やかな成長を願う日です。  
紙で雛人形を作って、病気やけがなどのよくないものを持って行ってもらうように川に流す「流し雛」を行ったことが起源となっているそうです。  
ひな人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般的に広まったのは明治時代以降といわれ、ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられ、甘酒などをいただきます。  
(1日の給食では、桃の節句にあわせ『ちらしずし』と『ひなあられ』を用意しました。)  
菱餅は赤・白・緑の三色が使われていますが、赤は魔除け、白は清浄、緑は健康を意味します。さらには赤は桃の花、白は残雪、緑は若葉と言うように、春を表しているとも言われています。

**3/8  
(金)**

**みしまトマトの  
無償提供について**

＊ハヤシライスに使用する『みしまトマト』は、JAふじ伊豆三島西南地区営農経済センターさんより無償で提供していただきます♪

★12日から15日は、裏面をご覧ください。  
★献立は天候等により変更になることがあります。

たのしみだね♪

ひづけ	牛乳 あかの グループ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるもとになる ＜みどりのグループ＞		
12 (火)	○	☆ カレーライス むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうにゅう	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	642 21.1	
		ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそのは		
		☆ ちゅうかサラダ	ごま・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし		
		☆ とうにゅうアイス	みずあめ・さとう	とうにゅう			
13 (水)	○	☆ あげパン (ココア)	こむぎこ・げんまい・さとう あぶら・ショートニング ココアパウダー	スキムミルク		617 21.0	
		☆ ポトフ	じゃがいも	ぶたにく・ウインナー	キャベツ・にんじん・たまねぎ		
		☆ フルーツカクテル	さとう		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどう(かんづめ)		
14 (木)	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ			621 23.6	
		☆ チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン・たけのこ・にんじん にんにく・しょうが		
		☆ ABCスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ		
		☆ プリンタルト	こめこ・さとう・ショートニング あぶら・コーンフラワー	とうにゅう・だいずこ			
15 (金)	○	せきはん (ごましお)	こめ・もちごめ・ごま			688 28.2	
		☆ ミックスフライ	☆ とりの からあげ	こむぎこ・でんぷん・あぶら	とりにく		にんにく・しょうが
			☆ えびフライ	こむぎこ・パンこ・でんぷん さとう・あぶら	えび・だいずこ		
		☆ おしキャベツ (ごまソース)	ごま・さとう		キャベツ・トマトピューレ		
		☆ すましじる		とうふ・わかめ・かまぼこ	にんじん・えのきたけ・はねぎ		
☆ いちごだいふく	もちごめ・さとう・みずあめ こむぎこ・でんぷん	いんげんまめ	いちご				

### 6年生 リクエストこんだて

( ☆ マークがついています )

6年生に、卒業前にもう一度食べたい給食メニューのアンケートをとり、リクエストのあったメニューを3月のこんだてにたくさんとりいれました！  
南小学校で食べる給食が、みなさんの思い出に残ってくれたらとてもうれしいです♪

### 今月の給食は 11回です

今年度も残りわずかとなりました。  
3月はしめくくりの月です。  
給食をおいしく、マナーを守って  
食べる事ができましたか？  
1年をふり返って、春からの給食  
時間にいかしていきましょう！

## 1年間の食生活をふり返ってみよう！

「はい」だったことは、これからもつづけましょう！

「いいえ」だったことは、できるようにがんばりましょう◎

食事の前には、石けんできれいに手洗いをしましたか？

給食当番の時、きちんと配ぜんができましたか？

食事のあいさつができましたか？

いただきます ごちそうさま

はしを正しく使えましたか？

マナーを守っておいしく食事ができましたか？

よくかんで食べましたか？

もぐもぐ

すききらいをせずに食べることができましたか？

一口だけで食べた？

### 南小学校のみなさんへ

3月15日(金)で、今年度の給食が終了します。  
みなさんたくさん給食を食べてくれて、とてもうれしかったです♪  
最近では空っぽの食缶が多く、とてもきれいに返ってくるようになりました！  
南小学校の給食の特長は「立体炊飯器を使って学校で炊くごはん」「和食」「旬産旬消」で、みなさんが健康な生活が送れるようにと願って毎日給食が作られています。  
そして、三島産の野菜もたくさん登場しましたね！地元の野菜を積極的に使っている理由は、「身土不土(しんどぶじ)」にあります。四里四方(約16km四方)のものを食べるとよいという「身土不土」の考え方が地産地消の原点とも言われています。  
今のクラスで食べる給食も残りわずかです。先生や友達、クラスのみんなで一緒に食べる時間を大切に過ごしてください。

### 保護者の皆様へ

今年度も南小学校の給食と食育へのご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。  
来年度も職員一同、安心安全でおいしい給食づくりと、子どもたちの心とからだを育む食育に力を注いでいきたいと思います。

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立南小学校 → 給食 → メニュー

早寝・早起き・朝ごはん  
春休みも生活リズムを大切に