



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	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	
				<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
 ひなまつり こんだて 3 (月) 	○	ちらしずし	ごもくずし	こめ・むぎ・ごま・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	585 22.6
			いりたまご	さとう・あぶら	たまご		
		チーズいりフレンチサラダ	あぶら・さとう	チーズ・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		
		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 (火) 	○	むぎいりごはん	こめ・むぎ				638 23.5
		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		
		ちゅうかスープ	ごまあぶら	とうふ・なると・わかめ	あまとろねぎ・はくさい・たまねぎ		
		ガトーショコラ	こめこ・さとう・でんぷん・あぶら ココアパウダー・カカオマス	とうにゅう			
5 (水) 	○	みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ			586 22.5
			ラーメンスープ	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 あまとろねぎ・もやし・たけのこ とうもろこし・にんにく・しょうが	
		むしぎょうざ		ぎょうざのかわ(こむぎこ)・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
		きゅうりのカリカリづけ	ごまあぶら・さとう		きゅうり・にんじん		
6 (木) 	○	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ			639 22.1
			ルウ	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	
		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	
		マカロニサラダ	マカロニ・マヨネーズ ごま・あぶら・さとう	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
		くだもの			いちご		
7 (金) 	○						



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。

(3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。

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♪



ひづけ	牛乳 ぎゅうにゅう 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	おもに体をつくるのもとになる	おもに体の調子を整えるのもとになる	
			<きいろのグループ>	<あかのグループ>	<みどりのグループ>	
12 (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		603 19.9
		★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・パセリ	
		★フルーツカクテル	さとう		みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイン(かんづめ)・ぶどうかじゅう	
13 (木) 	○	★すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	あまとりねぎ・たまねぎ	596 29.2
		さかなのおこうじやき		めばる		
		★おひたし		かつおぶし	こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
		みそしる	さつまいも・ごま	とうふ・あぶらあげ・だいず・みそ	だいこん・にんじん・あまとりねぎ	
14 (金) 	○	★むぎいりごはん	こめ・むぎ			639 31.2
		★サイコロステーキ (オニオンソース)	さとう	ぶたヒレにく	たまねぎ	
		★フレンチフライ	じゃがいも・あぶら			
		★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	
そつぎょう しゅうりょう おいおい こんだて 17 (月) 	○	せきはん (ごましお)	こめ・もちごめ・ごま			663 25.2
		ミックスフライ	★とりのからあげ	でんぷん・あぶら	とりにく	
			★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	
		むしキャベツ (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・ねぶかねぎ	
		★しずおかけんさんまっちゃんいり げんまいまんじゅう	げんまい・さとう・みずあめ	あずき・かんてん	まっちゃん	

給食デザート選挙

6年生が1月に社会科の授業の一環で行った「給食デザート選挙」で
見事当選したデザートが給食最終日の17日に登場します！

『静岡県産抹茶いり
玄米まんじゅう』

給食初登場★
お楽しみに！

好きな給食アンケート

給食委員会の企画で、全校のみなさんに好きな給食
アンケートをとりました。結果をお知らせします♪

- ★主食 <白米>
- ★パン・めん <揚げパン>
- ★どんぶり <カレーライス>
- ★主菜 <からあげ>
- ★副菜 <ポテトサラダ>
- ★しるもの <ABCスープ>
- ★デザート <フルーツカクテル>

3月の給食に
とりいれました

今月の給食は
11回です



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
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？

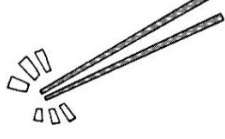


食事のあいさつが
できましたか？

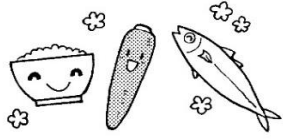
いただきます
ごちそう
さま



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？



すききらいをせずに食べる
ことができましたか？

一口だけでも食べた？



南小学校のみなさんへ

3月17日(月)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(しんどふじ)」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。

早寝・早起き・朝ごはん
春休みも生活リズムを大切に

★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 検索

三島市立南小学校 → 給食 → メニュー
ホームページ