



3月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	うけい	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品		
1	水		むぎごはん	こめ むぎ			579 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さけのごまみそやき	さとう ごま	さけ みそ			
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	さつまあげ	ほしだいこん ほししいたけ にんじん いんげん		
			ぐたくさんじる	じゃがいも こんにゃく	とうふ みそ	ごぼう だいこん こまつな		
2	木		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい			620 2.7	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ごもくらーめん	こめあぶら かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ きくらげ にんじん コーン はくさい ねぶかねぎ		
			グレイズサラダ	こめあぶら げんまい さとう ごま	ハム ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ きゅうり		
			くだもの			せとか		
3	金		☆ ひなまつり ☆ 上巳の節句といい、邪気を払い、幸せと健やかな成長を祈る行事です。					601 2.6
			わかめごはん	こめ むぎ	わかめ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			はながたとうふハンバーグ	しょうぶつあぶら かたくりこ さとう	とうふ だいず とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		
			にびたし			こまつな はくさい にんじん		
			すましじる		かまぼこ とうふ	えのきたけ はねぎ		
6	月		むぎごはん	こめ むぎ			619 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが		
			ごまあえ	ごま さとう		キャベツ こまつな にんじん		
			けんちんじる	こんにゃく じゃがいも かたくりこ	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ		
7	火		むぎごはん	こめ むぎ			648 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チンジャオロース	こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たけのこ ピーマン		
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	コーン しめじ ねぶかねぎ		
			ソフトクリームヨーグルト	れんにゅう さとう	だっしふんにゅう			
8	水		☆ みしまトマトの日 ☆ JAふじ伊豆さんから、三島のトマトを無償でいただきます！					588 2.3
			チョコカール	こむぎこ さとう しょうぶつあぶら	たまご だっしふんにゅう			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			じゃがいもとウィンナーの トマトに	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ ★トマト★ えだまめ		
			ツナのあえもの	さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん きゅうり		
9	木		むぎごはん	こめ むぎ			604 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ぶりのてりやき		ぶり			
			ブロッコリーのおかか		かつおぶし	ブロッコリー		
			とんじる	こんにゃく さといも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ		

10日からは、裏面をみてください。

ひ	ひょうび	しょうひん	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
10	金		むぎごはん	こめ むぎ			647 2.4
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			かんしょみしまコロッケ	さつまいも こむぎこ こめこ こめあぶら	とうにゅう だいず		
			ちくわとやさいのいためもの するがじる	こめあぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ハム ちくわ とうふ みそ いわし たら	にら にんじん キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぶかねぎ	
13	月		むぎごはん	こめ むぎ			657 2.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			カレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
			フレンチサラダ	こめあぶら さとう	ハム チーズ	レタス キャベツ にんじん	
			すりおろしりんごゼリー	さとう		りんご	
14	火		むぎごはん	こめ むぎ			739 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			しらすとあおさいり あつやきたまご	さとう しょくぶつあぶら かたくりこ	たまご しらす あおさのり かつおぶし		
			だいがくいも	さつまいも こめあぶら さとう こま			
			すきやきふうに かつおふりかけ	さとう しらたき こま さとう	ぎゅうにく とうふ かつおぶし	はくさい ねぶかねぎ	
15	水		せきはん	もちこめ	あずき		678 2.5
			ごましお	こま			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンカツ	こめあぶら さとう かたくりこ パンこ	ぶたにく		
			ゆでキャベツ			キャベツ	
			ソース	さとう			
			かきたまじる	かたくりこ	とうふ わかめ たまご	にんじん えのきたけ はねぎ	
			いちごのおいしいケーキ	さとう こむぎこ みずあめ しょくぶつあぶら かたくりこ	たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	いちご	

今月の給食は11回の予定です

※献立内容は変更になる可能性があります

《三島のトマト》

三島のトマト栽培が始まったのは、昭和20年代の後半からで、中郷地区や錦田地区では、たくさんトマトが作られています。トマトの旬は夏ですが、三島市では、「ビニールハウス」や「ガラス温室」を使って、秋から春にかけても栽培が行われています。大玉のトマトやミニトマト、高糖度トマトなど、色々な種類があります。

今年度も、JAふじ伊豆の三島函南地区 営農経済センターさんから、三島で採れた新鮮な大玉のトマトをいただき、8日にじゃがいもとウインナーのトマト煮にします。



15日(水)で、今年度の給食が終了します。

今年度も、学校給食へのご理解・ご協力をいただきありがとうございました。来年度も、安全でおいしい給食づくりをしていきますので、よろしくお願いたします。



1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。