



3月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	よ	ひょう	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} るのもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の ^{つと} 調子を整えるのもとになる食品	
1	金		☆ ひなまつり ☆ 3月3日はひなまつりです。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。				607 2.9
			わかめごはん	こめ むぎ さとう	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	
			かきたまじる	かたくりこ	かまぼこ とうふ たまご	はねぎ	
さんしょくゼリー	みずあめ さとう かたくりこ	かんてん とうにゅう	いちご りんご				
4	月		むぎごはん	こめ むぎ			558 1.9
			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 はねぎ	
くだもの			せとか				
5	火		むぎごはん	こめ むぎ			540 2.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			さけのしおこうじやき		さけ		
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	さつまあげ あぶらあげ	ほしだいこん ほししいたけ いんげん	
けんちんじる	じゃがいも こんにゃく かたくりこ	とうふ とりにく	ごぼう だいこん にんじん はねぎ				
6	水		あげパン	こむぎこ ショートニング さとう こめあぶら	だっしふんにゅう		680 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ポトフ	こめあぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ウィンナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ	
			フルーツジュレ	さとう かたくりこ みずあめ		ももかんづめ みかんかんづめ パインかんづめ アセロラかじゅう りんごかじゅう	
7	木		むぎごはん	こめ むぎ			533 1.6
			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		
			やさいソテー	バター		キャベツ ほうれんそう コーン	
			みそしる		あぶらあげ みそ	だいこん こまつな	
8	金		☆ 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！				618 2.9
			コーンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	にんじん コーン たまねぎ	
			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 きゅうり	
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					

11日からは、裏面をみてください。

《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ィンナーのトマト煮にします。



ひ	ようび	うけい	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		
11	月		むぎごはん	こめ むぎ		576 2.3	
			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		レタス キャベツ にんじん
			かこうござかな	ごま さとう	かたくちいわし		
12	火		むぎごはん	こめ むぎ		609 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ぶりのてりやき		ぶり		
			れんこんのきんぴら	こめあぶら さとう ごま	さつまあげ		れんこん いんげん にんじん
			とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ		だいこん にんじん はねぎ
13	水		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい		684 2.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みそラーメン	こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はちみつ	ぶたにく みそ		しょうが にんにく にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ
			ごまあえ	ごま さとう			にんじん ほうれんそう キャベツ
			だいがくいも	さつまいも ごま さとう こめあぶら			
14	火		すきやきごはん	こめ むぎ こめあぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ	556 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ピーズサラダ	こめあぶら さとう	だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン えだまめ	
			たまごスープ	かたくりこ	たまご	たまねぎ しめじ ほうれんそう	
			くだもの			みかん	
15	水		せきはん	もちこめ こめあぶら	あずき	651 2.1	
			ごましお	ごま			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりにくのからあげ	こめあぶら かたくりこ こむぎこ	とりにく		しょうが にんにく
			キャベツのにびたし	さとう	あぶらあげ		にんじん キャベツ
			すましじる		とうふ かまぼこ		えのきたけ はねぎ
			おいわいいちごゼリー	さとう みずあめ	とうにゅう だいず		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

1年間の食生活をふり返ってみよう

食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？

「はい」だったものはこれからも続けていきましょう。「いいえ」だったことは来年度できるようにがんばりましょう。

食事のあいさつができましたか？

給食当番の時、きちんと配膳ができましたか？

はしを正しく使えましたか？

周りの人と楽しく食事ができましたか？

よくかんで食べましたか？

好ききらいをせず食べましたか？

ネットで見たけどこれって本当かな？

インターネット上には情報があふれています。中には、△△を食べてやせた、●●を食べて病気がよくなったなど、よい情報と思えるものもあります。しかし、インターネットの情報は、テレビや新聞の情報などとは違い、だれでも自由に発信できるため、間違った情報や、うそを発信することも簡単にできるのです。インターネット上の情報は、すぐに信じず、だれかと話したり、本で調べたりして、自分の頭でよく考えることが大切です。

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す。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。