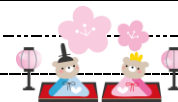




3月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	しゅしよく	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		
			☆ 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。					
3	月		わかめごはん	こめ むぎ さとう	わかめ		596 2.9	
			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			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
			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	いちごかじゅう りんごかじゅう		
4	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			566 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さんまのカボスレモンに	さとう かたくりこ	さんま	かぼす レモン		
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ		
			みそしる	じゃがいも	わかめ みそ	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ		
5	水		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい			558 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 ごま 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 ねぶかねぎ		
			こんにゃくサラダ	こんにゃく さとう ごまあぶら		レタス きゅうり にんじん		
			くだもの			せとか		
6	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			607 2.1	
			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 ねぶかねぎ		
7	金		すきやきごはん	こめ むぎ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ	543 3.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも さとう ごまあぶら	だいず	きゅうり		
			トマトとたまごのスープ	かたくりこ	ベーコン たまご	たまねぎ えのきたけ トマト ほうれんそう		
			くだもの			みかん		
10	月		きなこあげパン	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 きなこ		661 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 ウインナー	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 バインかんづめ アセロラかじゅう りんごかじゅう		
11	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			566 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのしおこうじやき		さば			
			きりぼしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ こんぶ	ほしだいこん ほししいたけ にんじん		
			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	だいこん にんじん はねぎ		
12	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			534 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 しめじ こまつな		

13日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅしよく	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	
13	木		おぎいりごはん	こめ むぎ			563 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 みずあめ	かたくちいわし		
14	金		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	588 2.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			じゃがいもとウインナーのトマトに	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ トマト グリンピース	
			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 コーン	
			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		
17	月		せきはん	もちごめ こめあぶら	あずき		615 2.4
			ごましお	ごま			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ヒレカツ	かたくりこ パンこ しょうぶつゆし こめあぶら	ぶたにく だいず たまご		
			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 たまご	にんじん 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。



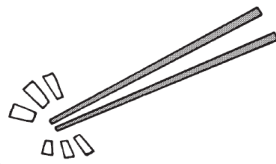
食事のあいさつが
できましたか？



給食当番の時、き
ちんと配ぜんがで
きましたか？



はしを正しく使え
ましたか？



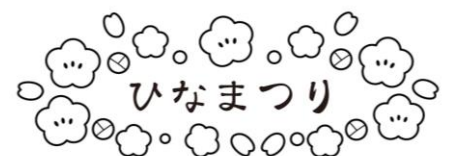
周りの人と楽しく
食事ができました
か？



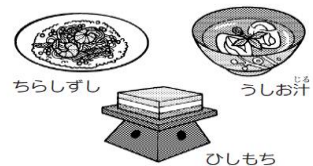
よくかんで食べま
したか？



好ききらいをせず
に食べましたか？



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



17日(月)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、よろしくお願いいたします。

