



# 3月 こんだてよていひょう



三島市立中郷小学校

\*印は多くふくまれる栄養素をあらわしています。

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I値* - (kcal) たんぱくし つ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる *炭水化物	*脂質	おもにからだをつくるもとになる *たんぱく質	*無機質	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる *ビタミン・無機質	
1日 (金) ひなまつり	ぎゅうにゅう ごもくすし きんしたまご つなのあえもの すましじる さんしょくゼリー	こめ・さとう	あぶら	あぶらあげ たまご まぐろのみずに とうふ	ぎゅうにゅう いとこんぶ	にんじん・ほししいたけ・れんこん きゅうり・キャベツ・コーン えのきたけ・にんじん・はねぎ いちご・りんごかじゅう	534 20.0
4日 (月)	ぎゅうにゅう ガパオライス (むぎごはん) ガパオライス (ぐ) はるさめスープ ふじさんゼリー	こめ・むぎ さとう・でんぷん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく・ふるね・たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン・あかピーマン たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	560 23.5
5日 (火)	ぎゅうにゅう むぎごはん さけのマヨネーズやき ひじきのいために みそしる	こめ・むぎ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら	さけ だいず・あぶらあげ なまあげ・みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	542 28.2
6日 (水)	ぎゅうにゅう あげパン (きなこ) ポトフ しらたまわりフルーツポンチ	こむぎこ・さとう じゃがいも さとう・もちごめ	ショートニング あぶら	きなこ ぶたにく・ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ パインかん・みかんかん・ももかん	662 21.7
7日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん とりのからあげ おひたし みそしる	こめ・むぎ でんぷん・こむぎこ	あぶら	とりにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ふるね・にんにく こまつな・キャベツ・コーン えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	594 24.6
8日 (金)	ぎゅうにゅう ハヤシライス (むぎごはん) ハヤシライス (ルウ) ビーンズサラダ アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ じゃがいも さとう さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド・ごま	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク・こなチーズ かたくちいわし	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	597 23.6
11日 (月)	ぎゅうにゅう むぎごはん チンジャオロース ちゅうかコンスープ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう・でんぷん でんぷん	あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにく・ぶたにく とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン コーン・はねぎ	556 23.4
12日 (火)	ぎゅうにゅう すきやきごはん あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ だいこんのわふうスープ	こめ・むぎ・さとう さとう	あぶら あぶら	ぎゅうにく たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	たまねぎ ブロッコリー だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	524 24.1
13日 (水)	ぎゅうにゅう みそラーメン (ちゅうかめん) みそラーメン (スープ) ぎょうざ ちゅうかいため	こむぎこ こむぎこ	あぶら・ごまあぶら・ごま とんし ごまあぶら	みそ・ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	ふるね・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが たけのこ・チンゲンサイ	631 28.0
14日 (木)	ぎゅうにゅう むぎごはん エビフライ やさいソテー ほたてととうにゅうのクラムチャウダー	こめ・むぎ パンこ・でんぷん・こむぎこ さとう・こむぎこ	あぶら あぶら あぶら	えび・だいず ベーコン・ほたて・とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん・キャベツ・コーン たまねぎ・パセリ	552 25.2
15日 (金) お祝い こんだて	ぎゅうにゅう せきはん ごましお サイコロステーキ あおなのソテー みそしる おいわいケーキ	こめ・もちごめ ごま さとう じゃがいも さとう・こめこ	あぶら ごま あぶら	あずき ぎゅうにく ハム あぶらあげ・みそ とうにゅう・だいず	ぎゅうにゅう	にんにく・だいこん ほうれんそう・キャベツ・コーン たまねぎ・はねぎ いちごかじゅう	660 28.7

\* 今月の給食は11回の予定です。献立は変更することがあります。

\*おしらせ\*

3月8日(金)  
JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センター さま  
より「トマト」を無償提供していただく予定です。



今月で令和5年度の給食が終わります。  
残さず食べることができましたか? 苦手な食べものにもちょうせんすることができましたか?  
新しい学年になっても、いろんな食材をたくさん食べてくれるとうれしいです。  
1年間ありがとうございました!

