



3月 こんだてよていひょう

三島市立坂小学校

*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					エネルギー (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		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
1日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 20.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	さとう・じゃがいも・こんにゃく		ぶたにく		にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		だいこん・こまつな	
	かつおぶりかけ	さとう		かつおぶし・さばぶし			
くだもの					デコポン		
2日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		633 29.4
	みそラーメン (ちゅうかめん) (しる)	こむぎこ					
	ぎょうざ	こむぎこ・さとう		ぶたにく		しょうが・にんにく・にんじん・もやし・キャベツ・コーン・はねぎ	
	エリンギソテー		バター			キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
アーモンドフィッシュ	さとう		アーモンド・ごま	かたくちいわし		エリンギ・チンゲンサイ	
ひなまつり献立 3日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		662 20.7
	ごもくずし (すめし) (きんしたまご)	こめ・さとう		まぐろあぶらづけ	いとこんぶ	にんじん・ほししいたけ・れんこん	
	はるまき	こむぎこ・はるさめ	あぶら	たまご		キャベツ・たまねぎ・にら・ほししいたけ・にんにく	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう				きゅうり	
	すましじる			とうふ・さくらかまぼこ		えのき・にんじん・はねぎ	
	ひしがたゼリー	みずあめ		とうにゅう	かんてん	いちご・りんごかじゅう	
6日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		594 26.1
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのマヨマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ			
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる			みそ		だいこん・はくさい・はねぎ	
7日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		701 25.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまトマトのビーフシチュー	じゃがいも・こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく	こなチーズ	みしまトマト・しょうが・にんにく・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・えだまめ・にんじん	
	くだもの					いちご	
ふるさと給食の日 8日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		610 18.9
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ・さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	やさいソテー		あぶら			にんじん・キャベツ・コーン	
	ぐたくさんじる	さつまいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
9日 (木) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		634 25.7
	おやかどん (むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ					
	わかめスープ	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	りんごヨーグルト		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
10日 (金) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		606 24.0
	チョコカルパン	こむぎこ・さとう	あぶら・チョコレート	たまご	スキムミルク		
	メキシカンビーフソテー (ルウ) (ポテト)	こむぎこ	バター・あぶら	ぎゅうにく	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・グリーンピース	
	やさいスープ	じゃがいも	あぶら			キャベツ・たまねぎ・にんじん・パセリ	
	くだもの			ベーコン		デコポン	

13日から15日は、裏面をみてください。

☆お知らせ☆

・7日(火)は、みしま産のトマトをJAふじ伊豆三島函南地区営農経済センター様より無償提供していただき、ビーフシチューに使用します♪おたのしみに☆

・8日(水)は、ふるさと給食の日です♪みしまコロッケが出ます♪おたのしみに☆



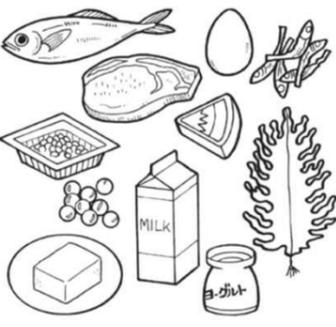
ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき					I栄養 (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま>		<あかのなかま>		<みどりのなかま>	
		おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんすいかぶつ</small>	*脂質 <small>しつ</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく</small>	*無機質 <small>むきしつ</small>	*ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
13日 (月) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		618 25.9
	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう	あぶら	ぎゅうにく		たまねぎ	
	わかさぎフライ	こむぎこ・でんぷん・パンこ	あぶら	わかさぎ			
	グリーンサラダ	さとう	ごまあぶら			ブロッコリー・キャベツ	
	みそしる			あぶらあげ・とうふ・みそ		たまねぎ・えのき・はねぎ	
14日 (火) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		677 22.0
	カレーライス (むぎいりごはん) (ルウ)	こめ・むぎ					
	こんにゃくサラダ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	てづくりココアプリン	サラダこんにゃく・さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん	
卒業お祝い こんだて 15日 (水) 	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		770 28.6
	せきはん	こめ・もちごめ		あずき			
	ごましお		ごま				
	ヒレカツ	パンこ・こむぎこ・こめこ		ぶたにく			
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	かきたまじる	でんぷん		とうふ・さくらかまぼこ・たまご		えのき・にんじん・はねぎ	
	おいわいケーキ♥	さとう・こむぎこ	あぶら	たまご・クリーム		いちごピューレー・いちごかじゅう	

* 今月の給食は11回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。
* 献立変更に伴い、アレルギー対応が必要となる児童には個別に連絡します。

栄養バランスをチェックしてみよう!

食べ物は、体の中でのおもなはたらきによって、3つに分けることができます。健康でいるためには、この中からバランスよく、いろいろな食品をとることが大切です。ダイエットをしてあまり食べなかったり、好きなものばかり食べたりすると偏りが出て、必要な栄養素がとれなくなるので気をつけましょう。



黄色の仲間の食品	赤色の仲間の食品	緑色の仲間の食品
おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品
		

3色の食べものをバランスよく食べられるといいですね♪



給食室から坂小学校のみなさんへ

今年度の給食もあと1ヶ月となりました。「おいしかったよ。」「たくさんおかわりしたよ。」などとたくさん声をかけてくれたり、苦手なものにチャレンジしたり、食べられるようになっていたりする姿を見ることができて、とてもうれしかったです。

4月から1~5年生は新しい学年に、6年生は中学生になりますね。
これからもたくさん食べて、元気いっぱい新しい学年でも頑張ってください。

