



# 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) たんぱく質 (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		おもにからだのちようしをととのえる	
		*炭水化物 <small>たんぱく質</small>	*脂質 <small>たんぱく質</small>	*たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	*無機質 <small>たんぱく質</small>	*ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	
ひな祭り 1日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		658 28.0
	みそラーメン(ちゅうかめん) (しる)	こむぎこ	あぶら・ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ・かまぼこ		しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ	
	ぎょうざ	さとう・こむぎこ	あぶら	ぶたにく		しょうが・キャベツ・たまねぎ・にら	
	こまつなともやしのナムル		ごま・ごまあぶら	まぐろあぶらづけ		こまつな・もやし	
	さんしょくゼリー	さとう		とうにゅう		ももかじゅう・りんごかじゅう	
4日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		554 22.2
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	いわしのうめに	でんぶん・さとう		いわし		うめ	
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
5日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		591 23.4
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぶん		たまご・とうふ		たまねぎ・きくらげ・コーン・はねぎ	
	くだもの					いちご	
6日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		537 22.2
	おやこどん(むぎいりごはん) (ぐ)	こめ・むぎ				ほしいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	わかめスープ	さとう		とりにく・たまご		にんじん・たまねぎ・にら	
	くだもの		ごま		わかめ	デコポン	
7日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		542 23.2
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ・こんにやく		とりにく		にんじん・ほしいたけ・さやいんげん	
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	ししゃも			
	きゅうりのカリカリづけ	さとう				きゅうり	
	みそしる			みそ・とうふ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
ふるさと給食の日 (みしまトマト使用) 8日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		609 20.1
	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	こむぎこ・じゃがいも	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	
	フレンチサラダ	さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・コーン	
11日 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		573 22.6
	1・4・5年生リクエストメニュー 「セレクトあげパン」	さとう・こむぎこ	あぶら・ショートニング		スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも		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	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん	
12日 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		564 23.9
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも・いとこんにやく・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			みそ		えのき・だいこん・こまつな	
	なっとう(タレつき)			だいず	こんぶ		
13日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		600 29.0
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さば		にんにく・しょうが・にら	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	ぐだくさんじる	さとも・こんにやく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
14日 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		604 27.0
	カレーごはん	こめ					
	3年生リクエストメニュー 「ナン」	こむぎこ・さとう	ショートニング・なたねあぶら				
	ドライカレー		あぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいず	スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			にんじん・きゅうり	
そつぎょう おめでとう こんだて 15日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		734 25.8
	せきはん(ごまおつき)	こめ・もちごめ	ごま	あずき			
	2・6年生リクエストメニュー 「からあげ」	でんぶん・こむぎこ	あぶら・ごまあぶら	とりにく		しょうが・にんにく	
	むしキャベツ					キャベツ	
	ごまソース	さとう	ごま				
	すましじる			とうふ		えのき・にんじん・はねぎ	
	おいおいデザート	さとう・こむぎこ	ショートニング	たまご	クリーム	いちご	

\*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。

## ☆お知らせ☆

- ・1日 ひなまつりこんだてです。おたのしみに。
- ・8日 ふるさと給食の日です。JAふじ伊豆様より「三島トマト」を無償提供していただきます。おいしい三島のトマトをあげましょう♪
- ・15日 卒業おめでとうこんだてです。6年生は小学校最後の給食になります。楽しく食べましょう♪
- ・今月は各クラスのリクエストメニューが登場します。おたのしみに♪

