



2023年 3月 きゅうしょくよていこんだてひょう



さのしょうがっこう

日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる		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	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんすいぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</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>びたみん</small>	
1 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	こいわしフライ	こむぎこ・パンこ・ソーファ	あぶら	いわし			
	れんこんのきんぴら	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら	ぎゅうにく		れんこん・にんじん・さやいんげん	
	みそしる			あぶらあげ・みそ		はくさい・にんじん・えのき・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう			のり		
2 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃこめし	こめ・むぎ	ごま		ちりめんじゃこ		
	まめじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう		ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん	
	かきたまみそしる			たまご・とうふ・みそ	わかめ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	
	くだもの					かんきつ	
3 (金) ひな祭り 献立	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけちらし(ごはん)	こめ・むぎ	ごま	さけ		あおな	
	さけちらし(きんしたまご)	さとう	あぶら	たまご			
	とうふハンバーグ	でんぶん・さとう	あぶら	とりにく・とうふ・おから・だいず		たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	おひたし			かつおぶし		はくさい・ほうれんそう	
	すましじる	やきふ		かまぼこ		だいこん・にんじん・なのはな	
	ひなまつりゼリー	さとう・みずあめ		とうにゅう		ももかじゅう	
6 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボードウフ	でんぶん・さとう	あぶら	とうふ・ぶたにく・ぎゅうにく・みそ		たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんじん・はねぎ	
	じゃがいものちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう	あぶら・ごまあぶら			きゅうり・にんじん	
	くだもの					いちご	
JAふじ伊豆さんより、「三島産のトマト」をいただきます。							
7 (火) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	みしまトマトのハヤシライス	こむぎこ・じゃがいも	バター・あぶら	ぎゅうにく	特産粉・チーズ	トマト・たまねぎ・にんじん・エリンギ	
	ビーンズサラダ	さとう	あぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	まっチャミルクプリン	さとう			特産粉・ぎゅうにゅう	まっチャ	
8 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちゅうかめん	こむぎこ					
	みそラーメン		あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・はねぎ	
	とりのからあげ	こむぎこ・でんぶん	あぶら・ごまあぶら	とりにく			
	さんしょくあえ	さとう	ごまあぶら			はくさい・にんじん・きゅうり	
9 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのさいきょうやき	さとう	マヨネーズ	さけ・みそ			
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま・ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	
	けんちんじる	さといも・でんぶん	ごまあぶら	とうふ		だいこん・にんじん・しいたけ・ごぼう・はねぎ	
	くだもの					かんきつ	

○7日(火)JAふじ伊豆 三島函南地区営農経済センターより
三島産のトマトが無償提供されます。

10日(金)からは裏面をご覧ください



日	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 たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		炭水化物 <small>ほんすいぶつ</small>		たんぱく質 <small>たんぱく</small>		ビタミン・無機質 <small>びたみん</small>		
		脂質 <small>しじつ</small>		無機質 <small>むきじつ</small>				
10 (金)	ぎゅうにゅう あげパン(ココア) ポトフ ヨーグルトあえ		こむぎこ・さとう ショートニング・ココア		たんぱく質	ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー ヨーグルト		620 Kcal 18.7 g 23.3 g 1.8 g 335 mg
13 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぶりのてりやき いそバポテ ごじる かつおふりかけ		こめ・むぎ でんぶん・さとう じゃがいも		たんぱく質	ぎゅうにゅう ぶり あおのり だいず・あぶらあげ・とうふ・みそ かつおぶし		675 Kcal 30.6 g 23.1 g 2 g 330 mg
14 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ピビンバ(にく) ピビンバ(いりたまご) ピビンバ(ナムル) おさかなだんごじる		こめ・むぎ さとう さとう さとう でんぶん・さとう		たんぱく質	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・みそ たまご ごまあぶら・ごま とうふ・ぎょにくすりみ・とうにゅう わかめ		703 Kcal 30.3 g 28.1 g 2.5 g 337 mg
卒業・進級 お祝い献立								
15 (水)	むぎいりごはん わかめごはん ミックスフライ(ヒレカツ) ミックスフライ(エビ) むしキャベツ(ごまソース) すましじる おいわいデザート		こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう さとう こむぎこ・さとう・みずあめ・でんぶん		たんぱく質	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく えび かまぼこ にゅうせいひん		673 Kcal 27.2 g 18.1 g 2.9 g 340 mg

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

1年間をふりかえてみよう!



マナーを守って食べましたか?

<p>食器を正しく並べられた</p>	<p>茶わんや汁わんは手に持って食べた</p>	<p>はしを正しく持って食べた</p>
<p>ひじをつかずよい姿勢で食べた</p>	<p>口を閉じて食べた</p>	<p>食べ終わるまで立ち歩かなかった</p>



給食はおなかを満たす食事というだけではなく、栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、さまざまなことを身につけてきました。給食で学んだことをふり返ってみましょう。

クイズ 何て書いてあるのかな?

魚好きな友だちから手紙が来たよ!

ひさし 鯰^①に遊び 鯛^②な!
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない?

①アユ ②サケ ③タコ ④イサナ ⑤イカ

13日(月)の給食に
ぶりのてりやきがでるよ♪

