



# 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>	
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					
	マーボー豆腐	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	
	まっちゃんミルクプリン	さとう			特産粉・ぎゅうにゅう	まっちゃん	
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	

〇7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		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>ほんすいぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱく</small>	無機質 <small>むきじつ</small>	ビタミン・無機質 <small>びたみん</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	無機質	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 いそポテト 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	無機質	ぎゅうにゅう たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ ヨーグルト みかん・パイン・もも だいたい・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	ごま あぶら ごまあぶら・ごま	たんぱく質	無機質	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・みそ たまご 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	あぶら あぶら ごま あぶら・ショートニング	たんぱく質	無機質	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<sup>①</sup>に遊び 鯛<sup>②</sup>な!  
ま 蛸<sup>③</sup>んど、時間があっ 鱈<sup>④</sup>  
魚を釣りに 烏賊<sup>⑤</sup>ない?

①ニギハヤヒ ②タチウオ ③イセエビ ④タラシ ⑤イカ

13日(月)の給食に  
ぶりのてりやきがでるよ♪

