



3月 こんだてよていひょう



さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補給 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
★ 「ミニトマト」は、JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センターさんより無償でいただく「三島産トマト」です ★					
1 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ほっけのしおやき ごまあえ キムチとんじる ★ミニトマト★	こめ・むぎ  ごま・さとう こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう ふるね こまつな・はくさい ごぼう・にんじん・だいこん・はくさい ★ミニトマト★	534
2 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん みそラーメン ねぎみそパオズ エリンギソテー くだもの	こむぎこ あぶら・ごまあぶら・ごま こむぎこ・でんぷん・ごまあぶら・あぶら あぶら	ぎゅうにゅう みそ・ぶたにく・やきぶた ぶたにく・みそ 	ぎゅうにゅう にんじん・キャベツ・コーン・はねぎ・ふるね・にんにく ながねぎ・キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね エリンギ・こまつな・はくさい デコポン	599
ひなまつり 3 (金)	ぎゅうにゅう うなちらし おかかあえ すましじる ひなまつりデザート(さくらもち)	 こめ・さとう・でんぷん かとおぶし とうふ・かまぼこ もちごめ・さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ・こんぶ・うなぎ かつおぶし とうふ・かまぼこ あすき	ぎゅうにゅう にんじん・ほししいたけ・れんこん・えだまめ こまつな・はくさい・にんじん えのき・にんじん・かきな	544
♪♪♪ 6年生 もう一度食べたい給食No.1 (ごはん・チンジャオロース・みそしる) ♪♪♪					
6 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チンジャオロース みそしる ソフトクリームヨーグルト	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも・でんぷん ごまあぶら・さとう さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく・ぶたにく あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ・くきわか ヨーグルト	ぎゅうにゅう たけのこ・ピーマン にんにく・ふるね かきな・はねぎ	684
♡*♡ 6年1組 もう一度食べたい給食!No.1 (あげパン・ポトフ・フルーツポンチ) ♡*♡					
7 (火)	ぎゅうにゅう あげパン ポトフ フルーツポンチ いちご	こむぎこ・さとう ショートニング・あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク・きなこ とりにく・ウインナー 	ぎゅうにゅう セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ パイン・みかん・もも いちご	673
♡*♡ 6年1組 もう一度食べたい給食!No.2 (すきやきごはん・みしまコロッケ・ぐだくさん汁) ♡*♡					
8 (水)	ぎゅうにゅう すきやきごはん みしまコロッケ やさいソテー ぐだくさんじる	こめ・むぎ・あぶら・さとう みしまばれいしょ・さとう パンこ・こむぎこ・あぶら あぶら こんにゃく・じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム あぶらあげ・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ・ねぶか たまねぎ にんじん・キャベツ ごぼう・はくさい・にんじん・はねぎ	615
9 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかどん(ごはん) ちゅうかどん(ぐ) うずらのたまご とうふとチンゲンサイのスープ おこのみまめ	こめ・むぎ あぶら・でんぷん・ごまあぶら でんぷん もちげんまい・でんぷん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・いか うずらのたまご ベーコン・とうふ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう にんじん・たまねぎ・なましいたけ はくさい・たけのこ チンゲンサイ・キャベツ	634



* 10日から15日は、裏面を見てください *

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I栄養 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
♡*♡ 6年2組 もう一度食べたい給食!No.1 (わかめごはん・とりのからあげ・とん汁) ♡*♡					
10 (金)	ぎゅうにゅう わかめごはん とりのからあげ ちくわのはるさめいため とんじる かこうこざかな	こめ・むぎ・さとう あぶら・でんぷん あぶら・はるさめ・ごまあぶら こんにゃく・じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちくわ ぶたにく・とうふ・みそ かたくちいわし	ふるね・にんにく キャベツ・にんじん ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	702
♡*♡ 6年2組 もう一度食べたい給食!No.2 (カレーライス・フレンチサラダ) ♡*♡					
13 (月)	ぎゅうにゅう カレーライス (ごはん) カレーライス (カレー) (アレルギー対応) フレンチサラダ くだもの	こめ・むぎ あぶら・じゃがいも カレールウ (アレルギー対応) さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム・ちりめんじゃこ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ふるね・にんにく キャベツ・きゅうり いちご	594
14 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さかなのレモンしょうゆあえ あおなとひじきのいために かきたまみそしる くだもの	こめ・むぎ でんぷん・カシューナッツ・さとう・あぶら あぶら さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ひじき・とりにく・くきわかめ とうふ・たまご・わかめ・みそ	ふるね・レモンしる・えのき・ねぶか なましいたけ・こまつな はねぎ デコポン	697
卒業・修了 おいおい こんだて 15 (水)	ぎゅうにゅう せきはん ごましお えびフライ むしキャベツ ごまソース さわにわん おいおいデザート (いちごゼリー)	こめ・もちごめ ごま こむぎこ・パンこ・でんぷん さとう・あぶら ごま・さとう はるさめ さとう・みずあめ	ぎゅうにゅう あずき えび	ふるね・にんじん キャベツ・にんじん ごぼう・にんじん・たけのこ えのき・ねぶかねぎ いちご	653

1年間をふりかえってみましょう

☆ 沢地小学校のみなさん・保護者の皆様へ ☆

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



今年度も終わりに近づいています。この1年間で体も心も大きく成長しましたね。みなさんが「いつも給食おいしいよ」「苦手だったけど食べられるようになったよ」など毎日たくさんの声が、聞けて、とてもうれしく思っています。

また、最近はどこのクラスも食缶がからっぽで、返ってくるのが多くなり、給食室の大きなはげみになりました。今の学年での残り少ない給食時間をクラスの友だちや先生と楽しくすごしてください。

保護者の皆様、1年間、学校給食へのご理解・ご協力本当にありがとうございました。

