



きゅうしょくよていこんだてひょう



三島市立徳倉小学校



ひづけ	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) カルシウム (mg)	
			おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
1 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	542 313	
	ちらしずし	ごもくずし	こめ・さとう		さけ・あぶらあげ	こんぶ		れんこん・ほししいたけ・にんじん えだまめ
		いりたまご	さとう	あぶら	たまご			
	ごまマヨサラダ		さとう 卵不使用の マヨネーズです	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
	すましじる				とうふ・かまぼこ なると	わかめ		えのきたけ・はねぎ
ひなあられ		もちごめ・さとう でんぶん			かんてん			
4 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	646 277	
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ルウ	じゃがいも カレールウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう			たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・ふるね
	ふくじんづけ		さとう					だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは
	はるさめサラダ		はるさめ・さとう	ごまあぶら	ハム			キャベツ・きゅうり・とうもろこし
とうにゅうアイス(リクエスト給食)		みずあめ・さとう	あぶら	とうにゅう				
5 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	531 273	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	チンジャオロース(リクエスト給食)		じゃがいも・でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく			ピーマン・たけのこ・ふるね にんにく
	ちゅうかコーンスープ		でんぶん	あぶら	とうふ・たまご			とうもろこし・たまねぎ・はねぎ
くだもの(いちご)						いちご		
6 (水)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	702 376	
	みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ					
		みそラーメンスープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ			キャベツ・たまねぎ・とうもろこし たけのこ・にんじん・はねぎ もやし・ふるね・にんにく
	むしぎょうざ		ぎょうざのかわ でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく			キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね
だいがくいも		さとう	ごま・あぶら			さつまいも		
7 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	534 343	
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ		
	さけのおこしやき				さけ			
	ごまあえ		さとう	ごま				ほうれんそう・キャベツ・にんじん とうもろこし
	とんじる		じゃがいも・こんにやく		ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ			だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ
	くだもの(デコボン)							デコボン
8 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	674 325	
	メロンパン		こむぎこ・さとう	ショートニング	たまご	スキムミルク		
	メキシカン ビーフソテー	ルウ	こむぎこ	バター	ぎゅうにく	スキムミルク		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
		フライドポテト		あぶら	じゃがいも			
ジュリエンスープ				ベーコン		にんじん・だいこん・キャベツ・こまつな・パセリ		
11 (月)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	631 420	
	すきやきごはん		こめ・むぎ・さとう		ぎゅうにく			ねぶかねぎ・たまねぎ
	やきししゃも				ししゃも			
	おかか				かつおぶし			ほうれんそう・はくさい・しめじ にんじん・とうもろこし
	みそしる		やきふ		とうふ・あぶらあげ みそ	わかめ		だいこん・たまねぎ
	いちごだいふく		もちごめ	さとう	いんげんまめ			いちご



3月3日は「上巳の節句」「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の幸せと健やかな成長を願う日です。紙で雛人形を作って、病気やけがなどのよくないものを持って行ってもらうように川に流す「流し雛」を行ったことが起源となっているそうです。

ひな人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般的に広まったのは明治時代以降といわれ、ひなまつりには、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、菱餅、ひなあられ、甘酒などをいただきます。(3日の給食では、桃の節句にあわせ『ちらしずし』と『ひなあられ』を用意しました。)

菱餅は赤・白・緑の三色が使われていますが、赤は魔除け、白は清浄、緑は健康を意味します。さらには赤は桃の花、白は残雪、緑は若葉と言うように、春を表しているとも言われています。

3/13 (水) みしまトマトの無償提供について

*ハヤシライスに使用するみしまトマトは、JAふじ伊豆さんより無償で提供していただきます♪

※12日から15日は、裏面をご覧ください。

※献立は天候等により変更になることがあります。

ひづけ	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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞		おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞		おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞		
12 (火)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	651 279	
	セルフオムライス (ケチャップ)	チキンライス	こめ・むぎ		とりにく	たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース		
		たまごやき	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
	えびいもコロッケ		えびいも・ぼんこ・こむぎこ さとう・でんぷん・じゃがいも	あぶら	とりにく	たまねぎ		
	コーンポタージュ		こむぎこ		ベーコン・とうにゅう しるはなまめ	とうもろこし・たまねぎ・パセリ		
★ハヤシライスに使用する「三島トマト」は、JAふじ伊豆さんからプレゼントしていただきます！三島でそだったおいしいトマトです♪								
13 (水)	みしま トマトの日							606 390
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	みしまトマト たっぷり ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ				みしまトマト・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・しょうが・にんにく	
	ふるさと きゅうしょくのひ	ルウ	こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく とうにゅう	三島産のトマトを たっぷり味わってね♪	キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	フレンチサラダ		さとう	あぶら	ハム			
	ソフトクリームヨーグルト					ヨーグルト		
14 (木)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	548 364	
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	ちくわのおちやあげ			あぶら	ちくわ			せんちゃ
	きりぼしだいこんとツナのあえもの		さとう	ごま	きはだまぐろ	こんぶ		ゆでぼしだいこん・ほうれんそう にんじん
	ごじる				ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ			はくさい・だいこん・にんじんはねぎ
	くだもの(いちご)							いちご
	かつおぶしかけ		こむぎこはいが・さとう	ごま	かつおぶし			
15 (金)	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	634 337	
	せきはん(ごましお)		もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	えびフライ		こむぎこ・でんぷん パンこ・さとう	あぶら	えび・だいずこ			
	むしキャベツ(ごまソース)		さとう	ごま				キャベツ
	すましじる				とうふ・かまぼこ なると	わかめ		えのきたけ・にんじん・はねぎ
	おいおいケーキ		こめこ・さとう	あぶら	とうにゅう		いちご	

今年度も残りわずかとなりました。3月はしめくくりの月です。給食をおいしく、マナーを守って食べることができましたか？1年をふり返って、春からの給食時間にいかしていきましょう！

今月の給食は 11回です

1年間の食生活をふり返ってみよう！

「はい」だったことは、これからもつけましょう！

「いいえ」だったことは、できるようにがんばりましょう！

食事の前には、石けんで手洗いをしましたか？

給食当番の時、きちんと配ぜんができましたか？

食事のあいさつができましたか？

はしを正しく使えましたか？

マナーを守っておいしく食事ができましたか？

よくかんで食べましたか？

すききらいをせずに食べることができましたか？

徳倉小学校のみなさんへ

3月15日(金)で、今年度の給食が終了します。みなさんたくさん給食を食べてくれて、とてもうれしかったです♪最近では空っぽの食缶が増えて、きれいに返ってくるようになりました！徳倉小学校の給食の特長は「電気炊飯器のごはん」「和食」「旬産旬消」で、みなさんが健康な生活が送れるようにと願って毎日給食が作られています。そして、三島産の野菜もたくさん登場しましたね！地元の野菜を積極的に使っている理由は、「身土不土(しんどぶじ)」にあります。四里四方(約16km四方)のものを食べるとよいという「身土不土」の考え方が地産地消の原点とも言われています。今のクラスで食べる給食も残りわずかです。先生や友達、クラスのみんなと一緒に食べる時間を大切に過ごしてください。

保護者の皆様へ

今年度も徳倉小学校の給食と食育へのご理解、ご協力をいただきましてありがとうございました。来年度も職員一同、安心安全でおいしい給食づくりと、子どもたちの心とからだを育む食育に力を注いでいきたいと思います。

早寝・早起き・朝ごはん・春休みも生活リズムを大切に

★給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせてありますので、ご覧ください。

三島市立徳倉小学校 検索

三島市立徳倉小学校 ホームページ → 学校ブログ → 給食