



きゅうしょくよていこんだてひょう





	こんだて		ニ島市立偲君小学校 ~ ニ島市立偲君小学校 おもなざいりょうとそのはたらき							
ひづけ			おもにエネルギーのもとになる くきいろのグループ >			おもに体をつくるもとになる くあかのグループ >		おもに体の調子を整えるもとになる くみどりのグループ >	(kcal) カルシウム (mg)	
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
ひなまつり こんだて	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		
1	550 J	いりたまご	さとう		あぶら	たまご		, areas,	542	
(金)	ごまマヨサラダ		さとう	卵不使用の マヨネーズです	フマヨネーズ 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	313	
36	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		
A SECTION ASSESSMENT	ひなあられ		もちごめ・さ	さとう		.6 00	かんてん			
	ぎゅうにゅう		(702370				ぎゅうにゅう			
		むぎいりごはん	こめ・むぎ		あぶら					
4 (月)	カレーライス 	ルウ	じゃがいも カレールウ さとう			ぶたにく・とうにゅう		たまねぎ・にんじん・グリンピース にんにく・ふるね だいこん・きゅうり・なす	646 277	
	はるさめサラダ				ごまあぶら	ハム		れんこん・しょうが・しそのは 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・		あぶら	とうにゅう		7 7 7 2 6 7 7 7 2 7 8 7 5 2 7 8 7 5 2 7 8 7 8 2 7 8 7 8 2 7 8 7 8 7 8 7 8 7		
	ぎゅうにゅう		, , , , ,	/	-2		ぎゅうにゅう			
	むぎいりごはん		こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん さとう		あぶら ごまあぶら					
5 (火)	チンジャオロース(リクエスト給食)					ぶたにく		ピーマン・たけのこ・ふるね にんにく	531 273	
\bigcirc	ちゅうかコーンスー	プ	でんぷん		あぶら	とうふ・たまご		とうもろこし・たまねぎ・はねぎ		
Ъ	くだもの(いちご)							いちご		
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
6 (水)	みそラーメン	ちゅうかめん みそラーメンスープ	こむぎこ		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	702 376	
777	むしぎょうざ		ぎょうざのだんいん・		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	<u>ec)</u>	ごま・あぶら			さつまいも		
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
	わかめごはん		こめ・むぎ さとう ごま				わかめ		- - 534 343	
7 (木)	さけのしおこうじやき ごまあえ				ごま	さけ		ほうれんそう・キャベツ・にんじん		
	とんじる		じゃがいも・こんにゃく			ぶたにく・とうふ		とうもろこし だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
	くだもの(デコポン)					あぶらあげ・みそ		デコポン		
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう)		
	メロンパン		こむぎこ・さ	キルう	ショートニング		スキムミルク			
8			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・マシュルーム	674	
(金)	メキシカン ビーフソテー	フライドポテト			あぶら	じゃがいも	. (***)	トマト・グリーンピース	325	
	ジュリエンヌスープ	2 2511.417 1.			(A)	ベーコン		にんじん・だいこん・キャベツ・こまつな・パセリ		
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			
	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		
11	やきししゃも					ししゃも			631	
/ H \	おかかに					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	420	
	みそしる		やきふ			とうふ・あぶらあげ	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	みそ いんげんまめ		いちご		
			1 2 2 2 2 2							



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い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。



参12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。



	こんだて		おもなざいりょうとそのはたらき						
ひづけ			おもにエネルギ		おもに体をつくるもとになる くあかのグループ >		おもに体の調子を整えるもとになる <みどりのグループ>	(kcal) カルシウム (mg)	
	ぎゅうにゅう		100 300		(4).0	ぎゅうにゅう	(0) (2) (0) (1)		
12 (火)	セルフオムライス (ケチャップ)		こめ・むぎ		とりにく	2 W / (CW /	たまねぎ・マッシュルーム グリンピース	1	
		たまごやき	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			651 279	
	えびいもコロッケ		えびいも・ぱんこ・こむぎこ さとう・でんぷん・じゃがいも こむぎこ		とりにく		たまねぎ	_ 279	
	コーンポタージュ				ベーコン・とうにゅう しろはなまめ		とうもろこし・たまねぎ・パセリ		
みしま	★ ハ*	ヤシライスに使り	用する「三島トマト」は、	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♪					
トマトの日	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
13 (水) ふるさと きゅうしょくのひ	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			Ž.		606 390	
		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	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		
			さとう	あぶら	ハム	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		
	ソフトクリームヨーグルト					ヨーグルト			
	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						
	ちくわのおちゃあげ			あぶら	ちくわ		せんちゃ		
14 (木)	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		
\ominus	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		
	かつおふりかけ		こむぎこはいが・さとう	ごま	かつおぶし				
そつぎょう	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		634 337	
しゅうりょう おいわい こんだて 15 (金)	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		
	おいわいケーキ		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!

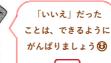




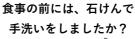














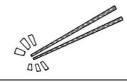
給食当番の時、きちんと 配ぜんができましたか?



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 | 5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、 「身土不士(しんどふじ)」にあります。四里四方(約 I 6 km四方)のものを食べるとよいと いう「身土不士」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、クラスのみんなで

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

: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 ・ 育む食育に力を注いでいきたいと思います。



★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 - → 学校プログ → 給食