



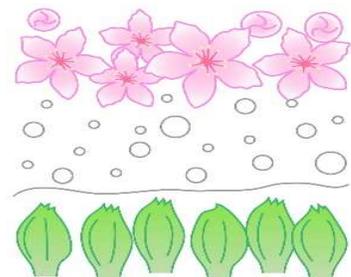
ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞				
3 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	553 408		
	ちらしずし	ちらしずし	こめ・さとう		とりにく・あぶらあげ		こんぶ	れんこん・ほしいたけ・にんじん えだまめ
		きんしたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご			
	ごまマヨサラダ	さとう	卵不使用の マヨネーズです	マヨネーズ ごま・あぶら	きはだまぐろ			はくさい・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
ひしがたさんしょくゼリー		みずあめ・さとう		とうにゅう	かんてん	いちご・りんごかじゅう		
4 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	581 306		
	カレーライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・ふるね
		ルウ	じゃがいも ルウ(小麦粉)	あぶら	ぶたにく・とうにゅう			だいこん・きゅうり・なす れんこん・しょうが・しそのは
	ふくじんづけ		さとう					はくさい・きゅうり・とうもろこし
	かいそういりちゅうかサラダ	さとう		ごまあぶら・ごま	ハム		くきわかめ	はくさい・きゅうり・とうもろこし
くだもの(いちご)						いちご		
5 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	680 379		
	みそラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ					はくさい・たまねぎ・とうもろこし たけのこ・にんじん・ねぶかねぎ もやし・ふるね・にんにく
		スープ		あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた みそ			
	むしぎょうざ		ぎょうざのかわ(こむぎこ) でんぷん・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		さつまいも・さとう	ごま・あぶら					
6 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	609 266		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ					
	チンジャオロース(6年生リクエスト給食)		じゃがいも・でんぷん 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		でんぷん		とうふ・たまご			とうもろこし・たまねぎ
チョコクレープ(6年生リクエスト給食)		さとう・こめこ・みずあめ ココアパウダー	あぶら	とうにゅう				
7 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	584 347		
	わかめごはん		こめ・むぎ				わかめ	
	さばのしおやき				さば			ふるね
	ごまあえ		さとう	ごま				ほうれんそう・はくさい・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・ねぶかねぎ
くだもの(ぼんかん)						ぼんかん		
10 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	628 290		
	あげぱん(6年生リクエスト給食)		こむぎこ・さとう	あぶら・ショートニング	きなこ		スキムミルク	
	ポトフ(6年生リクエスト給食)		さとう・じゃがいも		ぶたにく・ウィンナー			にんじん・たまねぎ・はくさい・だいこん
フルーツポンチ		さとう					もも・パイナップル・みかん・ぶどうかじゅう	
11 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	608 378		
	ハヤシライス	むぎいりごはん	こめ・むぎ					三島産のトマトを たっぷり味わってね!
		ルウ	ルウ(小麦粉)	あぶら	ぎゅうにく とうにゅう			みしまミニトマト・みしまトマトソース たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ふるね にんにく
	はるさめサラダ		さとう	あぶら	ハム			はくさい・きゅうり・とうもろこし
ソフトクリームヨーグルト					ヨーグルト			



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、甘酒などを食べます。(3日の給食では、桃の節句にあわせ『ちらしずし』と『菱形三色ゼリー』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。



●12日から17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 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		551 361
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	えびフライ	ばんこ・こむぎこ・でんぷん・さとう		えび			
	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・にんじん・ほうれんそう	
	ごじる			ぶたにく・とうふ・だいず あぶらあげ・みそ		はくさい・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	
	くだもの(いちご)					いちご	
13 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		624 279
	セルフオムライス	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 (ケチャップ)	さとう・でんぷん	あぶら	たまご	トマト	
	えびいもコロッケ	えびいも・ばんこ・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	ルウ(小麦粉)		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		
14 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		623 332
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	すきやきふうに	さとう・こんにやく		ぎゅうにく・ぶたにく・とうふ		はくさい・ほくしえのき・ねぶかねぎ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・ねぶかねぎ	
	いちごだいふく	こむぎこ・もちごめ・さとう みずあめ		いんげんまめ		いちご	
17 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		680 321
	せきはん(ごましお)	もちごめ・こめ	ごま	あずき			
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	あぶら	とりにく		ふるね・にんにく	
	ごまあえ	さとう	ごま			はくさい・ほうれんそう	
	すましじる			とうふ・なると・かまぼこ	わかめ	にんじん・しめじ	
	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！

### 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  
つづけましょう！

「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17日(月)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(しんどふじ)」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っております。

★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 検索

三島市立徳倉小学校 → 学校ブログ → 給食  
ホームページ

早寝・早起き・朝ごはん  
春休みも生活リズムを大切に