



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＞	おもに体をつくるもとになる ＜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＞			
1 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	704 364		
	も～ちゃんどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		ぐ	こんにやく・さとう	ぎゅうにく		ごぼう・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・えのきたけ・ねぶかねぎ	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ みそ		わかめ はねぎ	
	おこのみまめ	もちごめ・さとう でんぷん	あぶら	いんげんまめ・きなこ			
2 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	612 417		
	わかめごはん		こめ・むぎ			わかめ	
	あかうおのさいきょうやき		さとう	あかうお・みそ			
	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		
3 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	587 314		
	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	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		こめ・さとう でんぷん		こんぶこ あおのり	トマトパウダー・パプリカパウダー ほうれんそうパウダー	
6 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	614 297		
	むぎいりごはん		こめ・むぎ				
	チンジャオロース		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・しょうが にんにく
	おこげスープ	えびボールスープ	でんぷん・さとう	ごまあぶら		えび・たら・ホキ ホタテエキス・とうふ	くきわかめ チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん えのきたけ
		おこげ	もちごめ	あぶら			
	くだもの					いちご	
7 (火)	★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♪						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	687 327	
	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
		ルウ	こむぎこ	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく とうにゅう		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		
8 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	605 645		
	みそラーメン	ちゅうかめん					
		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・しょうが・にんにく
	むしぎょうざ		ぎょうざのかわ でんぷん・さとう	あぶら		ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが
	れんこんチップス			あぶら		れんこん	
9 (木)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	573 342		
	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	
	ほっけのしおこうじやき			ほっけ			
	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		

3月3日は
ひなまつり

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。

3/7 (火) 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♪

※10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。

たのしみだね♪

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♪

※10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。

たのしみだね♪

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＞		
10 (金)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	658 308	
	あげパン (ココア)	こむぎこ・げんまい さとう・ココアパウダー	ショートニング あぶら	スキムミルク		
	ポトフ	じゃがいも		ぶたにく・ウインナー		キャベツ・たまねぎ・だいこん にんじん・パセリ
	フルーツカクテル					みかん(かんづめ)・もも(かんづめ) パイナップル(かんづめ)・ぶどう(かんづめ)
13 (月)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	698 328	
	セルフオムライス (ケチャップ)	チキンライス たまごやき	こめ・むぎ さとう・でんぷん あぶら	とりにく たまご		たまねぎ・マッシュルーム グリーンピース
	みしまコロケ	じゃがいも・こむぎこ パンこ・さとう		ぶたにく		たまねぎ
	コーンスープ	こむぎこ		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
14 (火)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	692 287	
	カレーライス	むぎいりごはん ルウ	こめ・むぎ じゃがいも・カレールウ 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・しょうが
	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 とうにゅうアイス	はるさめ・さとう みずあめ・さとう	ごまあぶら あぶら	ハム とうにゅう		キャベツ・きゅうり・とうもろこし
15 (水)	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	690 361	
	せきはん(ごましお)	もちごめ・こめ	ごま	あずき		
	ミックスフライ	とりの からあげ えびフライ	こむぎこ・でんぷん あぶら こむぎこ・でんぷん あぶら パンこ・さとう	とりにく あぶら えび・だいち		しょうが・にんにく
	むしキャベツ (ごまソース)	さとう	ごま			キャベツ・トマトピューレ
	すましじる いちごだいふく	もちごめ・さとう みずあめ・こむぎこ でんぷん		とうふ・かまぼこ なると いんげんまめ		わかめ えのきたけ・にんじん・はねぎ いちご

6年生 リクエストこんだて

(マークがついています)

6年生に、卒業前にもう一度食べたい給食メニューのアンケートをとり、リクエストのあったメニューを3月のこんだてにたくさんとりいれました！
徳倉小学校で食べる給食が、みなさんの思い出に残ってくれたらとてもうれしいです♪

今月の給食は 11回です

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？

いただきます ごちそうさま

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？

もぐもぐ

すきらいをせずに食べることができましたか？

一口だけでも食べた？

徳倉小学校のみなさんへ

3月15日(水)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。

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