

3月こんだてよていひょう



令和5年度

三島市立山田小学校

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			I 類 キ - kcal たんぱく しつ(g)
			<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しょくひん</small>	
☆ ひなまつりこんだて ☆						
1	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		540 19.6
		ごもくずし	こめ・さとう	あぶらあげ・こんぶ	にんじん・ほししいたけ・れんこん・さやいんげん	
		きんしたまご	でんぶん	たまご・だいずあぶら		
		おひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		すましじる		かまぼこ・ほたて・とうふ	えのきたけ・だいこん・にんじん・はねぎ	
		ひなまつりゼリー	こなあめ・さとう		いちごかしゅう・メロンかしゅう・ももかしゅう(はくとう)	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
4	月	むぎいりごはん	こめ・むぎ			500 28.1
		さけのしおこうじやき		さけ		
		エリンギソテー	あぶら		エリンギ・キャベツ	
		とうふとちんげんさいのスープ	でんぶん	やきぶた・とうふ	チンゲンサイ	
		くだもの			でこぼん	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
5	火	すきやきごはん	こめ・むぎ・さとう・あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ	588 26.2
		ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう・あぶら	ししゃも		
		こまつなのおひたし			こまつな・キャベツ・とうもろこし	
		みそじる		みそ・とうふ・あぶらあげ	だいこん・はねぎ	
		くだもの			いちご	
6	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610 23.4
		きなこあげパン	こむぎこ・さとう・ショートニング・あぶら	だっしふんにゅう・きなこ		
		ポトフ	じゃがいも	ぎゅうにく・ウインナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
		アセロラジュレ	さとう		みかんかん・パイナップル・ももかん(おうとう)・アセロラかしゅう	
7	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690 28.2
		ツナごはん	こめ・むぎ	まぐろあぶらづけ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	
		とりのからあげ	あぶら・でんぶん	とりにく	しょうが・にんにく	
		ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
		みそじる	さといも	あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ・はねぎ	
		ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
☆ ふるさと給食の日「三島のトマトを味わおう！」 ☆						
8	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 19.6
		むぎいりごはん	こめ・むぎ			
		ハヤシライス	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ぎゅうにく・だっしふんにゅう・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	
		こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん	
		くだもの			でこぼん	
11	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678 29.1
		わかめごはん	こめ・むぎ・ごま	わかめ		
		ぶりのてりやき		ぶり		
		とりにくとこまつなごまあえ	ごま・さとう	とりにく	こまつな・キャベツ	
		のっぺいじる	こんにゃく・さといも・でんぶん	あぶらあげ・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぶかねぎ	
		れいとうパイナップル	さとう		パイナップル	

お知らせ

・8日(金)に使用するトマトは、JAふじ伊豆三島函南地区営農経済センターより「トマト」を無償でいただきます。おいしい三島のトマトをハヤシライスに使用します。



学年 科目	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 たんぱく しつ(g)
		＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	
12 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		659 26.8
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ピピンバ(にくいため)	さとう・でんぷん	ぎゅうにく・みそ	にんにく	
	ピピンバ(たまご)	でんぷん	たまご・だいすあぶら		
	ピピンバ(ナムル)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
	おこげいりわかめスープ	ごま・ごまあぶら・もちごめ・あぶら	わかめ	たけのこ・だいこん・はねぎ	
13 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617 26.4
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメンスープ	あぶら・ごま・ごまあぶら	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ・キャベツ・とうもろこし・はねぎ	
	ぎょうざ	でんぷん・こむぎこ・さとう・あぶら	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ・にんじん	
	いちごゼリー	さとう		いちご	
14 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 25.7
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	さとう・あぶら・ごま	ぎゅうにく	ももかん(おうとう)・しょうが・にんにく ・たまねぎ・にんじん・ピーマン	
	おひたし			ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ	だいこん・えのきたけ・はねぎ	

☆ 卒業・進級お祝いこんだて ☆

15 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		695 29.0
	せきはん	もちごめ・こめ	あずき		
	ごましお	ごま			
	ミックスフライ(えびフライ)	パンこ・でんぷん・こむぎこ・さとう・あぶら	えび・だいすこ		
	ミックスフライ(ひれかつ)	パンこ・こむぎこ・こめこ・あぶら	ぶたにく		
	むしキャベツ			キャベツ	
	ごまソース	さとう・ごま			
	すましじる		かまぼこ・とうふ	だいこん・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・だいすこ	いちごピューレ	

今月の給食は11回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

いちご



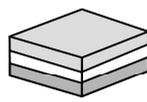
先端の方が甘いので、ヘタを取って、ヘタの部分から食べ始めると、より甘さを感じられます。



冬から春にかけて店頭に並ぶいちご。そのまま食べたり、ジャムやケーキの材料にしたりするほか、お菓子や飲み物などでも「いちご味」が親しまれています。ヨーロッパやアジアでは、古くから野生のいちごが食べられていましたが、現在のようないちごが生まれたのは200年ほど前のこと。日本には江戸時代末期にオランダから伝わり、本格的な栽培が始まったのは明治時代以降です。ももとの旬は春から初夏でしたが、ハウス栽培の普及や品種改良によって冬にも収穫できるようになりました。日本生まれの品種は現在300種以上あり、関東、東海、九州地方を中心に生産されています。代表的なものに、栃木県の「とちおとめ」、福岡県の「あまおう」、静岡県県の「紅ほっぺ」などがあります。果物の中でも、ビタミンCが豊富に含まれ、手軽に食べられることができるのも魅力です。

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリと潮汁、ひなあられ、ひしもちなどが食べられています。



ひしもち



草もち

ひしもちが登場したのは江戸時代以降といわれ、それ以前には、厄をはらうヨモギの葉を入れた「草もち」が食べられていました。ひしもちの緑色の部分にもヨモギの葉が使われます。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



保護者の皆様

今年度も山田小学校の学校給食にご理解、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。来年度も職員一同、安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。