



# 3月 こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
1 金	てまきごもくすし しょうゆまめ よしのじる くだもの(しらぬい) ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま かたくりこ	とりにく のり あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご 牛乳 あお大豆 とうふ	にんじん たけのこ かんぴょう あおな グリーンピース ながねぎ しらぬひ	591 28.1 18.4 2.5
4 月	ロールパン ポップコーンシュリンプ こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	えび たまご とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	659 31.7 26.2 2.7
5 火	ピピンバ わかめとだいこんのスープ くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま油 さとう ごまらー油 アーモンド かたくりこ	ぶたにく わかめ 牛乳	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし こまつな だいこん あおな きよみオレンジ	578 23.0 19.6 2.2
6 水	ごはん ししゃものひもの だいすのいそに けんちんじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ししゃも だいす こんぶ とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく えのきだけ ながねぎ	550 25.1 17.5 2.1
7 木	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイドチーズケーキ ぎゅうにゅう 6年リクエスト2位	ソフトめん かたくりこ なまクリーム こむぎこ さとう ビスケット	ぶたにく かつおぶし たまご チーズ ヨーグルト 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな はくさい レモン	683 24.9 23.7 2.5
8 金	そぼろごはん どさんこじる くだもの(しらぬい) ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく みそ わかめ とうふ 牛乳	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ しらぬひ	604 23.5 18.8 2.1

今年度も残りわずかとなりました。

6年生にとって学校給食は3月の11回となってしまいました。

どんな給食が思い出に残っているでしょうか？

1日、1日味わって食べて下さいね！

15日は、『卒業祝いメニュー』です。



給食費について  
今年度最後の引き落としは4月1日(月)です。  
残高不足にならないようご注意ください。

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)
					たんぱく質 (g)
11 月	ぶどうパン コーンシチュー キャベツとじゃこのソテー くだもの(きよみ) ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく 白いんげん豆 だっしふんにゅう ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ きよみオレンジ	627 26.6 20.8 2.7
12 火	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん こんにゃく まいだけ しめじ えのきだけ	604 29.3 24.0 1.8
13 水	ツァイファン ちゅうかたまごスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご 牛乳	にんじん たけのこ こまつな えのきだけ もやし しょうが バナナ	532 21.0 16.0 2.0
14 木	ソフトめんミートソース ガーリックポテト くだもの(しらぬい) ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	ぶたにく 牛乳	トマト キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しらぬひ	647 25.8 16.3 2.5
15 金	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト 6年リクエスト3	こめ ごま もちごめ かたくりこ こむぎこ あぶら	あすき とうふ なると わかめ とりにく 「コーヒー飲料」 「牛乳」	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ ながねぎ あおな 「グレープジュース」 「オレンジジュース」	651 25.1 20.5 2.1

※「6年リクエスト1位」は、「給食委員が考えたパンベストメニュー」の「揚げパン」です  
※物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります  
※かたくりこは、ばれいしょでんぶんのことです

## 1年間をふりかえて 食べものに感謝の心を！

みなさんは給食を食べたとき、感謝の気持ちをこめて「いただきます」

「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？

世界では給食どころか食べものがなくて、たくさんの方が飢えている国もあります。給食を作ってくれている調理員さんたちにも感謝し、食べものを大切にする心を育てましょう。おうちでも「いただきます」

「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう！