

3月こんだてよていひょう



藤沢市立大庭小学校

日 曜	こんだてめい	熱や力の もとになる (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)
1 金	てまきごもくすし しょうゆめめ よしのじる しらぬひ 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 とうふ あぶらあげ のり たまご あおだい す ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース ながねぎ あおな しらぬひ	590 28.4 18.2 2.5
4 月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ きよみオレンジ ギゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ラー油 アーモンド かたくりこ	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけのこ もやし ごまつな だいこん あおな きよみオレンジ	572 22.9 19.6 2.2
5 火	ごはん ししゃものひもの だいすのいそに けんちんじる ギゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	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
6 水	ふじせあ ロールパン くふいすわーニチ ポップコーンシュリンプ こふさいも やさいスープ ギゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ	656 31.9 25.8 2.7
7 木	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ ギゅうにゅう	ソフトめん さとう こむぎこ かたくりこ なまクリーム ビスケット	ぶたにく かつおぶし クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ あおな はくさい レモン	682 24.9 23.7 2.5
8 金	そばろごはん どさんこじる しらぬひ ギゅうにゅう	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 とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが グリーンピース にんじん コーン ながねぎ しらぬひ	605 23.4 18.9 2.1
11 月	ツアيفァン コーンスープ きよみオレンジ ギゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん だけのこ ごまつな たまねぎ コーン パセリ きよみオレンジ	532 21.1 16.4 2.0
12 火	ごはん さばのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま さといも	さば みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャベツ にんじん こんにゃく まいたけ しめじ えのきだけ	605 29.2 24.1 1.8
13 水	あげパン ぶたにくとやさいのスープに バナナ ギゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース バナナ	662 23.9 30.0 2.1
14 木	ソフトめんミートソース ガーリックポテト しらぬひ ギゅうにゅう	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 ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく しらぬひ	677 26.9 16.5 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	こめ もちごめ ごま かたくりこ こむぎこ あぶら	あすき とりにく なると とうふ わかめ コーヒーいんりょう ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	651 25.1 20.5 2.1

- ★ 都合により献立内容を変更することがあります。
- ★ 給食費の引き落としは、2月分2月29日木 曜日、3月分4月1日木曜日で、1ヶ月¥4500です。通帳残高のご確認をお願いします。
- ★ 給食用の白衣は、あまり香りの強いものはひかえるか、無香料で洗濯をしていただけると助かります。
- ★ 1学期の給食は4月10日(水)からはじまります。

こんげつのもくひょう！
がくねんの思い出になる きゅうしょくにしよう！！

はるやす あさ かなら た
春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

あさ た たいせつ
朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

いち げんき
● 1日を元気にスタートできる



たいおん あ かだ め ざ
体温が上がり、体が目覚めます。

しゅうちゅうりょく
● 集中力がアップする



う 脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

で
● うんちが出やすくなる



あつ しげき
腸が刺激され、はたらきがよくなります。

せいかつ ととの
● 生活リズムが整う



き じかん いくじ せいめつ つく
決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

あら がくねん かっこう き
新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。