

3月 こんだてよていひょう

2022年度
藤沢市立新林小学校

日 曜	こんだてめい	熱やかの 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) たんぱく質 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		黄	赤	緑		
1 水	ぎゅうどん(藤沢産米) チンゲンサイとうふのスープ ネーブルオレンジ 牛乳	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ はるさめ	ぎゅうにく とうふ 牛乳	たまねぎ しらたき えのきだけ にんじん チンゲンサイ ネーブルオレンジ	718 22.0 28.7 2.3	ごはんが 進むぎゅう どんです
2 木	カレーピラフのクリームソースかけ やさしいため ブルー 牛乳	こめ むぎ バター あぶら こむぎこ	とりにく しろいんげんま め 牛乳 えび ほたて あさり ベーコン	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん キャベツ もやし ブルーン	639 25.9 18.1 1.8	大人気の クリーム ソースか け
3 金	てまきごもくすし しょうゆまめ さわにわん はくとうゼリー 牛乳	こめ さとう あぶら かたくりこ はくとうゼリー	とりにく あぶらあけ ちりめんじゃこ かに たまごのり あおだいず ぶたにく 牛乳	にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	653 30.4 17.2 3.0	3月3日は ひなまつり
6 月	ごはん(藤沢産米) さわらのみそやき ゆでやさい みぞれじる 牛乳	こめ むぎ さとう さといも かたくりこ	さわら みそ とりにく 牛乳	キャベツ にんじん だいこん こんにゃく しめじ こまつな ながねぎ	572 26.3 15.6 1.7	魚へんに春 と書いて鯖 (さわら) と読みます
7 火	6-1考案! 体があたたまるこんだて ソフトめんみそふうみ はるまき せとか 牛乳	ソフトめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ はるまきのかわ こむぎこ	ぶたにく みそ 牛乳	にんにくしょうが にんじん たまねぎ コーン もやし ながねぎ さやえんどう だけのこ せとか	720 27.7 22.7 3.2	6年生が家 庭科の授業 で考えたこ んだて!
8 水	ガーリックトースト ウィナーとやさいのスープに バナナ 牛乳	パン マーガリン じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	にんにく 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	599 19.6 23.7 2.3	ガーリック トーストは にんにくの ことです
9 木	ジャンバラヤ ポタージュ しらぬひ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコンウィンナー とりにく しろいんげんまめ チーズ だっしふんにゅう 牛乳	にんにく セロリ たまねぎ トマト ピーマン にんじん キャベツ しらぬひ	628 20.3 19.2 2.4	ジャンバ ラヤはア メリカの 料理です
10 金	ごはん(藤沢産米) ししゃものひもの だいすのいそに けんちんじる 牛乳	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ししゃも だいす こんにゃく とうふ 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	587 24.9 17.4 2.1	藤沢産の煮 干しをつ かってだし をとります
13 月	こめこロールパン さけのパンこやき こふきいも はくさいとたまごのスープ 牛乳	パン マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら かたくりこ	さけ チーズ ベーコン たまご 牛乳	パセリ にんじん たまねぎ はくさい	742 36.3 32.9 2.9	さけをつ かった洋 風メ ニュー
14 火	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 牛乳	ソフトめん さとう かたくりこ なまクリーム こむぎこ 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 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ あおな はくさい レモン	712 25.0 24.0 2.6	みんな大好 きなバイク ドチーズ ケーキ
15 水	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 もちこめ くり こま 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 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	679 24.9 20.3 2.1	卒業のお 祝いの献 立です!

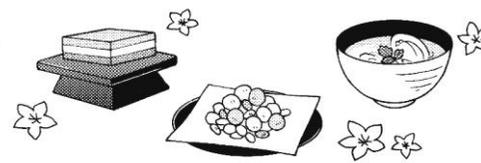
今回ののみものセレクトは牛乳・コーヒー牛乳・ぶどうジュース・オレンジジュース・りんごジュースの5種類から選べます!

☆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。
 ☆スープは「鶏ガラ」と「豚骨」、だし汁は「さば削り節」でとっています。
 ☆材料名の「あおな」は小松菜またはほうれん草。あおなは気候に左右されやすいので、手に入りやすい方を使います。
 ☆「たまご」は鶏卵、「かたくりこ」は ばれいしょでんぷんです。

3月の給食目標 1年間の反省をしましょう

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



©少年写真新聞社2023

給食費について
 今年度最後の引き落としは3月31日(金)です。
 残高不足にならないようご注意ください。

1年間をふりかえってみましょう



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○△×	○△×	○△×	○△×	○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	
○△×	○△×	○△×	○△×	

4月の給食は11日(火)から始まります。
 新1年生は20日(木)からです。