

3月 こんだてよていひょう

藤沢市立天神小学校

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 金	てまきごもくずし ひなまつりこんだて しょうゆまめ よしのじる 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 ちりめんじゃこ あぶらあげ たまご のり あおだいず とうふ こんぶ	にんじん たけのこ かんぴょう ながねぎ あおな	571 28.0 18.6 2.5
4 月	ビビンバ わかめとだいこんのスープ しらぬひ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま アーモンド ラーゆ 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 たけのこ もやし こまつな だいこん あおな しらぬひ	582 23.0 19.6 2.2
5 火	ロールパン ポップコーンシュリンプ 新メニュー こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう 姉妹都市こんだて	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	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	653 31.9 25.8 2.7
6 水	ごはん ししゃものひもの だいずのいそに けんちんじる ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ むぎ さとう あぶら さといも	ししゃも だいず 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	549 25.1 17.5 2.1
7 木	<6年1組リクエスト給食> きつねうどん(ソフトめん) じゃがバター ベイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう バター じゃがいも なまクリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく になると あぶらあげ 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 ながねぎ あおな コーン レモン	732 26.8 27.8 2.9
8 金	そぼろごはん どさんこじる きよみ 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 とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ きよみオレンジ	584 24.8 16.4 2.1
11 月	ツアيفアン ちゅうかたまごスープ バナナ ぎゅうにゅう	こめ もちこめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	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
12 火	しょくパン コーンシチュー キャベツとじゃこのソテー 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 しろいんげんま め チーズ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ	569 26.0 21.0 2.7
13 水	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 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 まいだけ しめじ えのきだけ	605 29.2 24.1 1.8

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) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
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 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 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	651 25.4 17.0 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 卒業祝いこんだて	こめ もちこめ 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	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ ながねぎ あおな	613 21.8 17.6 2.1

*物資の都合により献立内容を変更することがあります。

*15日の飲み物は、牛乳、コーヒー飲料、オレンジジュース、ぶどうジュース、緑茶から選ばれます。

1年間の給食をふり返りましょう

①手洗いを忘れずに できましたか 	②給食の準備を協力 してできましたか 	③好き嫌いなく 食べましたか
④よい姿勢で食べ ましたか 	⑤友だちと楽しく 食べましたか # 	⑥あいさつを忘れずに しましたか
⑦後片づけがちゃんと できましたか 	⑧はしを正しく使え ましたか 	⑨残さず食べることが できましたか

3月3日 ひなまつり

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



<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。