



3月のこんだて表



平成28年3月
三春小学校

日	こん だて めい 献立名	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	けんごつか 検査結果 (kg/Bq)セシウ ム134・137
1 火	ごはん 牛乳 松風焼き(まつかぜやき) 白菜のあんかけ煮 わかめ汁	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 豚ばら 油揚げ 生わかめ	ごはん パン粉 三温糖 白ごま かたくり粉 じゃがいも	しょうが ねぎ はくさい にんじん えのきたけ	655 kcal 29.3 g 19.5 g 2.4 g	ND
2 水	しつぽくうどん 牛乳 かわり天ぷら ポパイサラダ	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	ソフトメン 薄力粉 大豆油 ごま油 白ごま	にんじん だいこん ごぼう ほうれんそう もやし とうもろこし	669 kcal 27.2 g 20.9 g 4.1 g	
3 木	三色そばろ 牛乳 こづゆ いちごパバロア	鶏ひき肉 たまご 牛乳 ほたて貝 鶏もも肉 ヨーグルト ゼラチン	ごはん 三温糖 米サラダ油 さといも しらたき 焼きふ 上白糖	しょうが しその実 にんじん せりきくらげ いちご レモン	656 kcal 29.6 g 18.5 g 2.1 g	
4 金	ごはん 牛乳 さばのカレーあげ ひきなすり 小松菜のみそ汁	牛乳 まさば 油揚げ 味噌	ごはん 薄力粉 かたくり粉 大豆油 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	だいこん にんじん こまつな えのきたけ	659 kcal 27.0 g 23.3 g 2.3 g	
7 月	ごはん 牛乳 ぶた肉とパプリカの炒め物 じゃがいものソテー にらともやしのみそ汁	牛乳 豚ひれ肉 ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	しょうが 赤ピーマン アスパラ菜 ねぎにんじん 青ピーマン にら もやし えのきたけ	598 kcal 26.3 g 17.9 g 2.4 g	
8 火	ハヤシライス 牛乳 大根スープ ぼんかん	牛ばら肉 パルメザンチーズ 牛乳 鶏もも肉	ごはん 有塩バター 薄力粉 大豆油	にんじん 玉葱 しょうが にんにく パセリ だいこん 根みつば ぼんかん	658 kcal 20.4 g 25.7 g 1.8 g	
9 水	ごはん 牛乳 とり肉の香り焼き 野菜のチャブチェ キャベツとわかめのみそ汁	牛乳 鶏モモ肉 牛ばら 油揚げ 味噌	ごはん はちみつ はるさめ ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん 青ピーマン えのきたけ キャベツ	651 kcal 28.4 g 20.9 g 2.3 g	
10 木	スイートポテトサンド 牛乳 エビとアスパラ菜のサラダ 白玉団子スープ いちご	牛乳 むきえび 鶏もも肉 たまご	コッペパン さつまいも 有塩バター 三温糖 オリーブ油	とうもろこし アスパラ菜 玉葱 にんじん はくさい チンゲンツアイ ねぎ いちご	686 kcal 25.5 g 22.2 g 2.8 g	
11 金	ごはん 牛乳 タラのグラタン ごぼうとベーコンのきんぴら 大根のみそ汁	牛乳 ロースハム まだら クリームチーズ ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん 米サラダ油 有塩バター 薄力粉 三温糖 ごま油 じゃがいも	玉葱 はくさい しめじ ブロッコリー ごぼう にんじん とうもろこし だいこん えのきたけ	671 kcal 26.3 g 22.7 g 2.5 g	
14 月	とりめし 牛乳 里芋のにっころがし にら卵汁 いちご	油揚げ 鶏もも肉 牛乳 豚ばら たまご 味噌	ごはん 米サラダ油 三温糖 さといも 板こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう にら はくさい いちご	636 kcal 22.6 g 19.7 g 2.3 g	
15 火	ごはん 牛乳 ぶた肉のガーリックみそ焼き キャベツのホットサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚ロース肉 味噌 ベーコン 油揚げ	ごはん 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく キャベツ こまつな 玉葱	642 kcal 24.3 g 23.5 g 2.4 g	
16 水	カレーライス 牛乳 しめじとベーコンのサラダ ヨーグルト	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 ベーコン ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米サラダ油 マヨネーズ	にんじん 玉葱 にんにく しめじ レタス	701 kcal 22.1 g 27.6 g 2.9 g	
17 木	(卒業式予行のため)お弁当の日					
18 金	ごはん 牛乳 アジのフライ 切り干し大根のいためもの さつま汁	牛乳 あじ たまご 油揚げ さつま揚げ 豚ばら肉 味噌	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 しらたき 三温糖 米サラダ油 さつまいも	切干しだいこん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	664 kcal 27.5 g 21.2 g 2.1 g	ND
22 火	卒業・終了おめでとう献立					

* 仕入の都合などにより、メニューや材料の変更がある場合があります。ご了承ください。



1年間の給食の振り返りをしましょう♪

季節の食べ物

ひしもち

3月3日のひな祭りには、ひしもちをお供えます。昔のお母さんたちが、子どもたちが1年健康に過ごせるようにとの願いをこめて作ったのが始まりです。形はひし形で、冬から春への喜びを3色で表しています。赤は桃の花、緑は新緑、白は雪です。

給食をおいしく食べることができましたか？
1年間を振り返って「はい」「いいえ」をつけてみましょう。

① 食事の前には、きれいに手を洗った。
「はい」「いいえ」

② きれいなハンカチを毎日持っていた。
「はい」「いいえ」

③ 食事の準備に協力できた。
「はい」「いいえ」

④ 好き嫌いせず何でも食べた。
「はい」「いいえ」

⑤ よくかんで食べた。
「はい」「いいえ」

⑥ よい姿勢で食べた。
「はい」「いいえ」

⑦ 友だちと仲よく、楽しく会食できた。
「はい」「いいえ」

⑧ 感謝の気持ちをこめて、あいさつができた。
「はい」「いいえ」

⑨ 後片づけがきちんとできた。
「はい」「いいえ」

⑩ 食器をきれいにならせた。
「はい」「いいえ」

「はい」が7つ以上の人は、よくがんばりました。

