

| 日 | 曜日 | 3月給食こんだて (牛乳は特別な日以外毎日つきます。) | | 栄養価 | | おもに熱や力になる食品 | | おもに血や肉やほねになる食品 | | おもに体の調子をととのえる食品 | |
|----|----|--------------------------------|----------------------------|-----------|----------|----------------------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------|---|-------|
| | | | | 1日分(kcal) | 炭水化物(g) | 炭水化物 | 脂質 | たんばく質 | 無機質 | ビタミン・無機質 | |
| | | | | タンパク質(g) | 食塩相当量(g) | | | | | | 脂質(g) |
| 1 | 月 | ごはん | 県産サワラのごまだれがけ わかめのみそ汁 | 651 | 86 | ごはん さとう | なたね油 ごま | サワラ とうふ みそ | 牛にゆう わかめ | にんにく つまみ菜 春キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ | |
| 2 | 火 | ちらしずし | えびしゅうまい とうふのすまし汁 | 650 | 99 | ごはん さとう ひなあられ | | 高野とうふ とうふ たまご ふ えびしゅうまい | 牛にゆう のり | にんじん しいたけ たけのこ れんこん 菜花 白菜 えのきたけ みつば | |
| 3 | 水 | ごはん | カレーシチュー かみかみ小魚 | 700 | 103 | ごはん さとう じゃがいも | なたね油 カレールー | ぶた肉 | 牛にゆう こなチーズ かみかみ小魚 | にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト グリンピース パイン みかん キャベツ きゅうり | |
| 4 | 木 | 米粉入りコッペパン | あまず肉だんご クリームシチュー | 742 | 99 | こめこいりパン マカロニ じゃがいも | ドレッシング ホワイトルー | 肉だんご 大豆 とり肉 | 牛にゆう | キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし | |
| 5 | 金 | こんぶと打ち豆のごはん | とりと根菜の平つくね いなか汁 | 603 | 86 | ごはん 里いも さとう | ごま油 | 大豆 とり肉 うすあげ みそ ひらつくね | 牛にゆう こんぶ | にんじん しめじ チンゲンサイ もやし とうもろこし 大根 白菜 えのきたけ ねぎ | |
| 8 | 月 | ごはん | すき焼き煮(牛肉) くだもの(きよみオレンジ) | 652 | 96 | ごはん さとう じゃがいも ふ | ごま | 牛肉 やきとうふ ツナ | 牛にゆう のり | 玉ねぎ にんじん ねぎ 白菜 春ぎく 糸こんにゃく 小松菜 キャベツ オレンジ | |
| 9 | 火 | チャーハン | ショウロンポウ わかめスープ | 712 | 94 | ごはん ミルメーク | ごま油 | ぶた肉 たまご ショウロンポウ ツナ とうふ | 牛にゆう わかめ | 玉ねぎ ねぎ キャベツ とうもろこし にんじん しめじ | |
| 10 | 水 | ごはん | あげ春まき はっぼうさい | 639 | 91 | ごはん でんぶん | なたね油 | 春まき ぶた肉 イカ エビ うずらたまご | 牛にゆう | もやし にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ | |
| 11 | 木 | きなこあげパン | オムレツ お米のムース | 743 | 95 | コッペパン さと う じゃがいも お米のムース | なたね油 | きなこ とり肉 オムレツ | 牛にゆう | 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー かぶ | |
| 12 | 金 | 減量わかめごはん | 煮こみハンバーグ コーンポタージュ | 710 | 101 | ごはん じゃがいも タルトカップ | ホタージュールウ ホイップクリーム | ハンバーグ ハム | 牛にゆう わかめ | 玉ねぎ ブロッコリー にんじん ほうれん草 いちご みかん パイン | |
| 15 | 月 | ごはん | からあげのこうじ風味 お魚だんご汁 | 636 | 87 | ごはん 米こう じ さとう | | 魚だんご | 牛にゆう | にんにく しょうが キャベツ ゆかり 玉ねぎ しめじ ほうれん草 にんじん ねぎ | |
| 16 | 火 | 卒業式 | 給食はありません | | | | | | | | |
| 17 | 水 | ごはん | さばのしょうが煮 大根のみそ汁 | 668 | 89 | ごはん さとう | | さば うすあげ こくとうビーンズ | 牛にゆう | しょうが 菜花 キャベツ とうもろこし 大根 にんじん 白菜 ねぎ | |
| 18 | 木 | コッペパン | ささみカツ ほうれん草のチキンスープ | 703 | 82 | コッペパン じゃがいも | なたね油 ドレッシング | とり肉 たまご | 牛にゆう チーズ | キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ とうもろこし | |
| 19 | 金 | ごはん | ごぼう天のあまから煮 あつあげのみそ汁 | 604 | 91 | ごはん | | ごぼう天 あつあげ みそ | 牛にゆう | ごぶづけ 小松菜 切りほし大根 にんじん 玉ねぎ しめじ ねぎ | |
| 22 | 月 | ごはん | ししゃものなんばんづけ 春キャベツのみそ汁 | 620 | 89 | ごはん さとう でんぶん じゃがいも | なたね油 | あつあげ みそ | ししゃも 牛にゆう (切り干し大根) | 玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし 切りほし大根 キャベツ ねぎ | |
| 23 | 火 | ごはん | とり肉のさっぱり煮 白はんぺんのすまし汁 | 633 | 86 | ごはん さとう | なたね油 ごま ドレッシング | とり肉 はんぺん とうふ | 牛にゆう | ブロッコリー キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんじん しめじ | |

3月給食のめあて

ねんかん はんせい 1年間の反省をしよう

一年間の給食を ふりかえってみましょう!

「はい」は → 「いいえ」は → に進みましょう。

すききらいなく、なんでも食べましたか?



手あらいは、しっかりできましたか?



いただきます・ごちそうさまは、きちんといえましたか?



50点



こまりました! 気持ちを思い出して反省しましょう。

給食当番にきょうりよくしましたか?



あとかたづけは、じょうずにできましたか?



ぎょうぎよく食べることができましたか?



70点



もう少しがんばれば、楽しい給食になりますよ。

放送を聞きながら、なごやかに食べましたか?



毎日、せいけつなハンカチをもってきましたか?



じゅんぴのとき、しずかにまつことができましたか?



90点



よくできました! あとひとりで100点です。

放送を聞きながら、なごやかに食べましたか?



毎日、せいけつなハンカチをもってきましたか?



じゅんぴのとき、しずかにまつことができましたか?



100点



みんなのお手本です。すばらしい! これからもがんばりましょう。

結果はどうでしたか? 自分のできなかったことを少しずつなおして

100点がとれるようがんばってみましょう。

