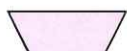


2024年

3がつのこんだてよていひょう

白水学校給食センター

月		火		水		木		金	
こんだて				食べ物3つの色分けと栄養素 あか・・・血や肉やほねになる (たんぱく質・無機質) きいろ・・・熱や力になる (炭水化物・脂質) みどり・・・体の調子をととのえる (ビタミン)				1 ひなあられ なのはなあえ    さわらのさいきょうやき    ちらしずし はまぐりのすましじる だしこんぶ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう はまぐり どうふ わかめ さわら こめ さとう ごま ぶ ひなあられ にんじん れんこん かんぴょう ほししいたけ きぬさや みつば なのはな キャベツ きゅうり コーン 580 26.9	
あか		5		6		7		8	
き		4		くきわかめのつくだに		ごまだれあえ		ヨーグルト	
みどり		かみんこサラダ		ししゃもフライ		ホキてんたまあげ		ミモザサラダ	
あか		ポークカレーライス		おぎごはん トクのキムチスープ		ゆうきまいごはん ぶたじる		きなこあげパン ポトフ	
き		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ		ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも		ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	
みどり		いんげんまめ さきいか		ぎゅうにゅう		ホキ		ウイナー とりにく ロースハム たまご ヨーグルト	
あか		こめ おぎ じゃがいも		こめ おぎ しらたまもち ごま		こめ さとも ごんにやく あぶら		こめ さとも ごんにやく	
き		さとう		ごま あぶら はるさめ さとう		さとう ごま		さとう ごま	
みどり		たまねぎ にんじん えだまめ		ほししいたけ にんじん みずな		にんじん ねぎ だいこん ごぼう		たまねぎ にんじん はくさい	
あか		りんご キャベツ ごぼう		キムチ たまねぎ チンゲンサイ		もやし キャベツ		だいこん ブロッコリー しめじ	
き		きくらげ		きくらげ		こまつな		ほうれんそう キャベツ	
みどり		715 25.7		719 24.0		619 21.5		640 23.1	
あか		11		12		13		14	
き		ふるさとくまさんデー		れんこんきんぴら		やまぶきあえ		でこぼん	
みどり		くまもとしのあじ		カレーじゃこ		いわしのとまとに		かいそうサラダ	
あか		だいがくいも/ピーズサラダ		おぎごはん		こぎつねごはん		ゆうきまいごはん	
き		タイピーエン		いりどうふ		ごじる		ぶたじゃが	
みどり		こめこパン		おぎごはん		こぎつねごはん		ゆうきまいごはん	
あか		だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう どうふ とりにく		とりにく あげ いんげん だいず		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	
き		ぶたにく いかに えび あさり うずらたまご まめ ツナ		ひじき たまご ちりめん		ぎゅうにゅう どうふ いりこ いわし トマトに たまご		ツナ わかめ	
みどり		こめ こめさとも さとも はるさめ		こめ おぎ あぶら さとも ごま		こめ さとも ごま		こめ じゃがいも しらたき さとも	
あか		あぶら さつまいも 水あめ ごま		こんにやく		にんじん だいこん ごぼう ねぎ		あぶら ピーナツ オリーブゆ	
き		しょうが にんじん はくさい ねぎ		ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう		ほししいたけ キャベツ きゅうり		たまねぎ にんじん いんげん	
みどり		たけのこ きくらげ キャベツ		れんこん きぬさや		ほうれんそう		ほししいたけ かいそう こまつな	
あか		きゅうり コーン		きくらげ		ほうれんそう		キャベツ レモン ネーブル	
き		711 28.3		689 30.4		661 31.9		656 23.0	
みどり		18		19		20		21	
あか		キャベツのレモンあえ		シュークリーム		春分の日		卒業式	
き		とりのからあげ		じゃこあえ		春分の日		卒業式	
みどり		せきはん		あかうしやきにくどん さつまいものみそしる		春分の日		卒業式	
あか		あずき ぎゅうにゅう はんぺん		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ちりめん		魚産地・・・		1(金)さわら(カナダ)、5(火)ししゃも(北欧、カナダ)、	
き		わかめ こんぶ かつおぶし とりにく		あげ いりこ		1(金)さわら(カナダ)、5(火)ししゃも(北欧、カナダ)、		7(木)ホキ(ニュージーランド、オーストラリア他)、13(水)いわし(青森、北海道他)、	
みどり		こめ もち ごま でんぶん あぶら		こめ さとも ごまあぶら でんぶん		13(水)いわし(青森、北海道他)、		15(金)赤魚(アメリカ、アイスランド他)	
あか		こめさとも		ごま さつまいも シュークリーム		*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(国産)		*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(国産)	
き		にんじん たまねぎ ほししいたけ		にんじん たまねぎ もやし ねぎ					
みどり		キャベツ アスパラガス コーン		ピーマン こまつな キャベツ					
あか		レモン		ほししいたけ だいこん					
き		666 25.9		630 23.0					

*献立は、都合により変更になることもあります。また、栄養価、行事等の違いにより、中学校と献立が異なることもあります。ご了承ください。

家族で取り組んでみませんか？

早起き・早寝・朝ごはん



長期休みに入ると、生活リズムがくずれがちです。休み中も、早寝・早起き・朝ごはんのリズムを続けておきましょう。とくに朝ごはんは、一日を元気に過ごすための、頭、からだ、心のスイッチになります。おうちの人と一緒に食べる習慣を続けておきましょうね。

6年生は、小学校での最後の給食ですね。今の友達や先生方と、楽しく思い出の給食時間となることを祈っています。また、中学校に行くと、給食センターが変わります。白水センターからの最後の給食を楽しんでもらえるよう、がんばって作りますっ！

