



3月

こんだまびよう

平成27年度 横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる(きいろ)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちようしきとどのえる(みどり)		
1	か	むぎごはん		のっぺいじる きびなごフライ・のり なんかんあげりごまきあえ	こめ むぎ パンこ かたくりこ ごま さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう きびなご とりにく とうふ あぶらあげ のり なんかんあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく もやし きゅうり	607 25.9	きびなごなどのこごかなは、ほねごと たべられるのでカルシウムがたくさん は入っています。ほねやはが じょうぶになります。
2	すい	あげパン		ラビオリスープ マセドアンサラダ	パン くらざとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく ハム	たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり コーン しそ しょうが キャベツ トマト	602 22.2	“マセドアンサラダ”とはしょくざい をサイコロのかたちにきって、マ ヨネーズであえたりょうりです。
3	もく	ちらしずし		はんぺんじる はながたとうふハンバーグ なのはなのあえもの	こめ さとう あぶら ごま パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ たまごはんぺん ツナ とうふ とりにく	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ わかめ はくさい しめじ キャベツ なばな たまねぎ	605 22.3	きょうは“ひなまつり”です。おん なのこのせいちょうをねがうひで、 むかしから、ちらしずしやおすいも などをたべておいわいします。
4	きん	むぎごはん		とうふのみそじる ささみのレモンづけ ツナいりごまあえ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ツナ わかめ	たまねぎ ねぎ にんじん レモン レモン キャベツ もやし チンゲンサイ	598 28.3	きょうは、ちょうりのせんせいとい っしょにたべるきゅうしょくです。 たのしいきゅうしょくじかんにし ましょう。
7	げつ	むぎごはん		おやさいつみれのスープ カレーコロッケ ブロッコリーサラダ	こめ むぎ はるさめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう すりみ ぶたにく	チンゲンサイ えのきたけ にんじん たまねぎ しいたけ ブロッコリー キャベツ	588 27.1	「つみれじる」のつみれは、さかな やにくにやさいなどのくさいをませ てだんごにしたしょくざいです。
8	か	ざっこく わかめごはん		ラーメン にたまご もやしのごまあえ	こめ むぎ ごまざっこく ごまあぶら ラーメンめん りごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	しょうが きくらげ にら もやし いんげん にんじん	670 26.3	たまなのめいぶつりょうりのひとつ に“たまなラーメン”があります。 きょうはきゅうしょくオリジナルの ラーメンです。
9	すい	こくとうパン		チキンピーズ とうふフライ コールスローサラダ	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ すりみ とうふ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ コーン	593 22.1	きゅうしょくのまえにてあらいうが いはしましたか？きょうはパンのひ なので、とくにてをきれいにあらっ てたべましょう。
10	もく	そうべつえんぞく							
11	きん	えんぞくよびび							
14	げつ	むぎごはん		タイピーエン はるまき キムチあえ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご とりにく こんぶ	きくらげ いんげん キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ だいこん きゅうり もやし はくさい	643 22.2	“タイピーエン”はくまもとけんを だいひょうするきょうりょうりです。 めいじじだいにちゅうごくから つたわったそうです。
15	か	むぎごはん		ごもくに とりつくね・のり かいそうのすのもの	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ だいず とりにく ちくわ のり とうふ とうにゅう	たけのこ ごぼう にんじん しいたけ もやし キャベツ しょうが えだまめ	590 25.7	むぎごはんのむぎには、おこめの1 0はいのしょくもつせいいがふくま れています。おなかをすっきりさせ てくれます。
16	すい	コッペパン (セルフドッグ)		にんじんポタージュ スティックドッグ ホイルクャベツ・クチャップ	コッペパン こむぎこ じゃがいも パンこ ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	えだまめ たまねぎ さらたま にんじん キャベツ トマト	611 23.6	きょうは「セルフドッグ」です。パン をたてにわって、キャベツとス ティックドッグはさんでたべま しょう。
17	もく	かみかみ たかなごはん		だんごじる だいこんのあえもの いちご	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちりめんじゃこ あげ ツナ	たかな キャベツ ごぼう にんじん チンゲンサイ ねぎ だいこん いちご	617 24.9	★ふるさとくまさんデー ～あそちほうのあじ～
18	きん	むぎごはん		ポーカレー はるキャベツのサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えだまめ	677 22.9	キャベツは「はる・なつ・あゆ」そ れぞれのじきにおいしくたべられる “しゅん”をむかえます。きょうは「 はるキャベツ」をつかっています。
21	げつ	ふりかえきゅうじつ							
22	か	むぎごはん		わかめスープ ピビンパ ミニトマト	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく きゅうにく わかめ	えのきたけ チンゲンサイ たけのこ にんじん もやし ほうれんそう しいたけ トマト	558 22.1	きょうはみんながすんでいるよとし までとれたミニトマトです。ちいき のかたがつくったしょくざいは、よ りおいしいですね。
23	すい	きのこスープ		トマトのパンネ タルト	こむぎこ バター あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ たまご	たまねぎ えのきたけ コーン にんじん ピーマン しめじ トマト	725 28.7	6ねんせいにとつてよこしましよ うでたべるきゅうしょくはきょうが さいごです。これまでのきゅうしょく をおもいだしながらたべましょう。

※都合により献立や材料が変更になる場合がございます。ご了承ください。

3月の給食目標

いただきます

感謝の気持ちを
わすれずに



～6ねんせいからのリクエストこんだて～

- あげパン ・ とうふのみそじる ・ ささみのレモンづけ
 - コロッケ ・ わかめごはん ・ タイピーエン ・ いちご
 - はるまき ・ カレー ・ ピビンパ ・ きのこスープ ・ タルト
- 6ねんせいに「そつぎょうおめでとう」のきもちをこめて、ちょうりのせんせいもはりきってがんばります。

1年間の給食を ふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえてみましょう。

1ねんかんのきゅうしょくを ふりかえろう！

- クラスのひとときよりよくして、じゅんびやあとかたづけはできましたか。
- すききらいせず、きゅうしょくをのこさずたべましたか。
- たのしいきゅうしょくじかんにすることはできましたか。