



3月 こんだてひょう

平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしよく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(き)	ちやくくやほねになる(あか)	からだのちよろしをとのえる(みどり)		
1	水	ミルクパン		ミネストローネ スコッチエッグ シーザーサラダ	パン マカロニ クルトン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	トマト たまねぎ えだまめ にんじん パセリ セロリ キャベツ きゅうり コーン	626 23.9	「ミネストローネ」とはイタリア ごで「くだきん」「ごちやま せ」などのいみをあらいします。 トマトをつかったスープです。
2	木	むぎごはん		きせつやさいのみそしる とんかつ ごまずあえ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さとう	たまねぎ かぼちゃ キャベツ もやし いんげん チンゲンサイ にんじん えのき	624 28.3	とんかつのざいりょうようになってい る「ぶたにく」にはビタミンB1 というせいのんがふくまれてい て、つかれをとるはたらきあり ます。
3	金	ちらしずし		はんぺんじる さかなのさいきょうやき なのはなあえ ひなあられ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ さわら とうふ ちくわ あぶらあげ はんぺん	ごぼう にんじん ししいたけ えのき ねぎ もやし キャベツ きゅうり なのはな チンゲンサイ	641 31.8	ひなまつりはおんのかのすこやか なせいのきょううしです。ひ なまつりにはおまねにこめが、 すこやかでやさいしよせいにそつ ぶようにながいがめられています。
6	月	たばた先生 リクエスト こんだて			こめ むぎ あぶら パター オリーブあぶら さとう ★デザートがついています	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり あまなつみかん グリーンピース かぼちゃ てごぼん	841 25.4	5ねん2くみのみなさん、 きょうは何の日でしょう？た ばた先生せいのだんじょうび です。Happy Birthday♡
7	火	むぎごはん		カレー チキンナゲット かみんこサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく きさいか	たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう きくらげ	745 28.0	「カレー」は、めいじ時代に 日本につたわり、かんた んにおいしくできるところにカ レールウがかいはつきました。
8	水	きのこスープ		シーフードスパグティ カラフルヨーグルト	パン あぶら さとう スパグティ パター	ぎゅうにゅう ベーコン いか えび ヨーグルト たこ なまクリーム	たまねぎ えのき トマト こまつな にんにく バイン みかん もも しめじ	657 31.0	きょうのきゅうしよくは6年 生のリクエストこんだて「き のこスープ」です。
13	月	むぎごはん		けんちんじる しのだに きりほしだいこんのすのもの	こめ むぎ とうふ じゃがいも さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう わかめ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	617 24.4	「きりほしだいこん」は、だ いこんをきってほしたもので す。カルシウムやビタミンも ふくむえいようのあるたへも のです。
14	火	わかめごはん		ラーメン やさいソテー にたまご	こめ むぎ めん ごま こまあぶら ラー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ ビーマン きくらげ しょうが にら	803 32.5	ラーメンにはいっている「き くらげ」は「きのこ」のなが まです。ビタミンDがふくま れ、ほねをしようぶにしてく れるはたらきがあります。
15	水	コッパン		ドライカレー ポトフ 調理員さんリクエストデザート♪	パン もちこめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく あすき	しめじ たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく ひよこまめ ウインナー	725 29.5	きょうのきゅうしよくは、調 理員さんのリクエストです。 かんばってつくりますので、 おたのしみ。
16	木	むぎごはん		かきたまじる さけのハーブゆき ハムサラダ	こめ むぎ さとう とうふ	ぎゅうにゅう さけ とうふ とりにく ハム たまご	えのき ねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	586 29.5	「さけ」には、ほねのビタミ ンといわれるビタミンDがふ くまれカルシウムといっしょ になるときゅうしよくがふ くなります。
17	金	かみかみ たかなごはん		だんごじる れんこんはさみあげ キャベツのおかかあえ	こめ むぎ あぶら ごま こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう だいす しらす とりにく あぶらあげ	チンゲンサイ キャベツ ごぼう にんじん はくさい きゅうり ねぎ	696 25.6	★ふるさとくまさんデ 「あそらほうのあじ」
21	火	ざっくごはん		のっぺいじる さんましょうがに やさいのあますあえ	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく さといも	こめ むぎ いか とうふ あぶらあげ さんま	にんじん だいこん ししいたけ もやし きゅうり ごぼう ねぎ	604 24.9	むぎはしよくもつせいのんが おおいので、けんこうしよく ひんとしてみなおされていま す。しつかりかんで、しよく もつせいのんをおなかのな かではたらかせてください。
22	水	さえき先生 リクエスト こんだて			パン あぶら さとう はるさめ ★デザートがついています	ぎゅうにゅう いか ツナ とりにく ぶたにく うすらたまご	キャベツ いんげん だけのこ にんにく にんじん きゅうり レモン はくさい たまねぎ	849 34.0	おこめをつかったデザート がでていますよ。
23	木	せきはん		すましじる ステーキ グリーンサラダ デザート	こめ もちこめ あぶら ツナ さとう しらたま バター	ぎゅうにゅう きゅうにく とうふ わかめ	えのき チンゲンサイ コーン アスパラガス ねぎ キャベツ きゅうり	676 30.7	6年生は今日がさいこの給食 です。これまでの給食を思い だしながら残さず食べてくだ さいね。

*都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

あなたは大丈夫？ チェックしてみましよう！

今は、好きなものが好きなだけ食べられる飽食の時代です。でも、そんな食生活をしていたら必ずとい
ていいほど生活習慣病（糖尿病・心臓病・高血圧・がん）にかかりやすくなります。

下の項目で1年間をふり返り、できたと思ったら口にチェック！

朝ごはんは、毎日食べて登校した。	清涼飲料水をできるだけ飲まないように努力した。	にんじん・ブロッコリーなどの緑黄色野菜や、いわし・さばなどの魚類が好き嫌いなく食べられた。	楽しく食事ができた。
食事前にきれいに手を洗った。	1日1回は家族と一緒に食事ができた。	おはしを正しい持ち方で使える。	給食当番活動は、決まりを守りきちんとできた。