

3月きゅうしょくこんだて



小
給食回数
12回

B
地区

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2 えねるぎー626 Kcal たんぱく質21.9g しじつ12.1g</p> <p>フルーツ杏仁豆腐、のり酢和え、小ごはん、肉うどん</p>	<p>3 582Kcal 28.0g 14.2g</p> <p>キャベツの昆布和え、ひなあられ、えびフリッター、ちらしずし、すまし汁</p>	<p>4 707Kcal 23.0g 29.4g</p> <p>食育タイム、元気サラダ、メロンパン、スマゲティ、クリーミーソース</p>	<p>5 677Kcal 26.1g 16.0g</p> <p>食育タイム、野菜ジュース、野菜の五目煮、ごはん、小松菜のみそ汁</p>	<p>6 672Kcal 24.2g 23.9g</p> <p>三色ナムル、ヤンニョムチキン、ごはん、わかめスープ</p>
<p>きいろのなかま:こめ めん あぶら さとう あかのなかま:ぎゅうにくのりたまご みどりのなかま:ねぎ こまつな もやし</p>	<p>こめ ふ こむぎこ あぶら さとう ちくわ あぶらあげ しらす えび こんぶ ごぼう いんげん キャベツ しいたけ</p>	<p>パン スpageti こむぎこ バター さとう あぶら ベーコン チーズ ハム こんぶ かつおぶし きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう あぶら とりにく あつあげ みそ あぶらあげ こんにやく いんげん こまつな たまねぎ</p>	<p>こめ でんぶん はちみつ ごま あぶら とりにく わかめ ぎゅうにゆう たまねぎ もやし にんじん きゅうり</p>
<p>9 634Kcal 24.7g 20.2g</p> <p>食育タイム、線キャベツ、焼き肉、ごはん、中華スープ</p>	<p>10 569Kcal 22.7g 19.4g</p> <p>いんげんステーキ、しゃもフライ、キムチごはん、もずく汁</p>	<p>11 610Kcal 22.2g 24.3g</p> <p>食育タイム、セレクト給食、プロッコリーのサラダ、あげパン、ピーンズスープ</p>	<p>12 638Kcal 20.6g 21.2g</p> <p>にんじんともやしのソテー、おろしハンバーグ、ごはん、チンゲン菜のスープ</p>	<p>13 668Kcal 23.1g 21.6g</p> <p>ワインゼリー、ぼんさんずり、拌三絲、むぎ麦ごはん、マーボー豆腐</p>
<p>こめ ごま でんぶん さとう あぶら ぎゅうにく みそ たまご ぎゅうにゆう たまねぎ チンゲンサイ コーン しいたけ</p>	<p>こめ むぎ ごま あぶら さとう あぶら ぶたにく じゃも とうふ もずく ぎゅうにゆう にんじん コーン たまねぎ いんげん キムチ</p>	<p>パン こむぎこ あぶら さとう きなこ ハム ベーコン ミルク ぎゅうにゆう プロッコリー コーン いんげん たまねぎ</p>	<p>こめ ごま さとう あぶら ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ぎゅうにゆう たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん</p>	<p>こめ むぎ でんぶん ごま あぶら はるさめ とうふ ぶたにく みそ ハム たまご きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ</p>
<p>16 649Kcal 27.3g 23.2g</p> <p>食育タイム、野菜の炒め物、鶏肉のから揚げ、赤飯、具だくさんすまし汁</p>	<p>17 699Kcal 20.8g 19.1g</p> <p>フルーツヨーグルト、かけて食べる、むぎ麦ごはん、カレーライス、ルウ</p>	<p>18 ぞつぎょうしき 卒業式</p>	<p>そつぎょうせい 卒業生の皆さんへ</p> <p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。</p> <p>心も体も成長途中であるみなさんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことは何よりも大切です。給食で学んだことを、これからの食生活に活かし、新しい生活をよりよくしていきましょう。</p>	
<p>こめ もちごめ ごま でんぶん こむぎこ あぶら あずき とりにく わかめ ぎゅうにゆう キャベツ コーン ねぎ にんじん えのき</p>	<p>こめ むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら さとう ぎゅうにゆう なまクリーム ヨーグルト にんじん たまねぎ みかん パイン もも</p>			

★リクエスト給食★

3月は、6年生のみなさんが「もう一度食べたい!」と思ってリクエストした給食を取り入れています。リクエストされた献立には★マークをつけていますので、楽しみにしててくださいね!!

第1位



あげパン

第2位



ヤンニョムチキン

第3位



とりにく 鶏肉のから揚げ

第4位



カレーライス

第5位



フルーツヨーグルト



1年間の給食の時間をふりかえろう

できたものには☐にチェックを入れて、給食時間をふりかえりましょう。

<p><input type="checkbox"/> 協力して給食の準備や後片付けができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 1人分の量を正しく配膳することができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> たのしく会食をすることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった。</p>	<p><input type="checkbox"/> 地域の地場産物を知ることができた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって食べることができた。</p>
---	--	--	---	---	--