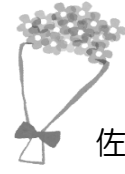


3月のよていにんだてひょう



令和5年度

日付	牛乳	こ ん だ て め い		お も な ざ い り よ う			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	ししつ(g) 食塩相当量(g)
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん	みどりいろのしょくひん	きいろのしょくひん		
おはなし給食「おひなまつりのちらしずし」								
1 金	○	ちらしずし	さつまいものてんぷら さわにわん ひなあられ	牛にゅう とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう きぬさや しいたけ たけのこ だいこん こまつな ねぎ	こめ むぎ さとう さつまいも こむぎこ あぶら	597 20.3	14.7 2.2
4 月	○	ちゅうか どん	みそドレッシングサラダ フルーツポンチ	牛にゅう ぶたにく えび いか うずらのたまご みそ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり もやし パイン もも りんご みかん	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら サイダー	682 26.1	19.0 2.2
6年生のかんがえたメニュー								
5 火	○	むぎごはん	やきにく いそかええ きのこのスープ りんごゼリー	牛にゅう ぶたにく のり ベーコン	こまつな えのきたけ しいたけ しめじ にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さとう ごま あぶら ゼリー	643 22.5	20.9 2.0
6 水	○	ココア あげパン	ハムマリネサラダ コーンスープ	牛にゅう ハム	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン	ツイストパン さとう あぶら こめこ パター なまクリーム	598 19.4	22.6 1.9
6年生のかんがえたメニュー								
7 木	○	むぎごはん	ピーマンのにくづめやき カレーきんぴら けんちんじる	牛にゅう とりにく チーズ ぶたにく とうふ	ピーマン たまねぎ にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ あぶら パンこ でんぷん さとう さとも	631 26.9	19.3 2.2
京都府メニュー								
8 金	○	ごはん	さわらのさいぎょうやき みずなのりあえ だいこんとあつあげのもの きよみオレンジ	牛にゅう さわら みそ のり あつあげ とりにく	みずな えのきたけ だいこん きぬさや きよみオレンジ	こめ さとう ごま	665 28.4	20.2 1.7
11 月	○	ビビンバ	はるさめスープ カップヤクルト	牛にゅう 牛にく	にんじん もやし こまつな はくさい ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう はるさめ	703 23.8	23.3 2.0
12 火	○	スパゲッティ ミートソース	とうふサラダ ストロベリーゼリー	牛にゅう ぶたにく チーズ わかめ とうふ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム きゅうり コーン	スパゲッティ あぶら オリーブオイル こむぎこ パター ゼリー	659 27.6	23.6 2.2
13 水	○	むぎごはん	とりのからあげ なっとうあえ こんさいのみそじる ひとくちぶどうゼリー	牛にゅう とりにく なっとう かつおぶし みそ あぶらあげ	こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さつまいも	693 27.6	23.6 2.2
14 木	○	ごはん	ぶりのてりやき おなかサラダ すましじる りんご	牛にゅう ぶり かつおぶし なんと とうふ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ りんご	こめ さとう ごま あぶら	663 28.7	20.5 2.2
15 金	○	ビーフ カレーライス	にんじんサラダ チョコクレープ	牛にゅう 牛にく ツナ	たまねぎ にんじん トマト りんご きゅうり	こめ むぎ あぶら さとう チョコクレープ	774 23.6	28.0 2.1

学校給食摂取基準	650 26.8	18.1 2.0g未満
今月の平均値	664 24.9	21.3 2.1

令和5年度も残すところあとわずかとなりました。

6年生のみなさんにとっては小学校最後の給食ですね。染井野小の給食は思い出に残っているでしょうか？これからもしっかりと食べて、健康で充実した日々を送ってください。中学校での活躍も楽しみにしています。在校生のみなさんは、1年間をふりかえてみてくださいね。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。

- 協力して準備をすることができた。
- 一人分の量をきれいに盛りつけた。
- バランスの良い食事のとり方が分かった。
- 手洗いや身じたくをしっかりとできた。
- 地域の地場産物がわかった。
- 感謝の気持ちをもって食べるすることができた。



保護者のみなさま

1年間、給食用白衣の洗濯やアイロンがけにご協力いただきありがとうございました。

給食終了後、白衣を持ち帰りましたら洗濯のほかに、ボタンやゴム等の点検をしていただけると大変助かります。そして、3月中に各学級へ返却をお願い致します。



春休みも

毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。
*米はすべて佐倉産の『めしあがれ』を使用しています。

3月3日はひな祭り、桃の節句と呼ばれ、女の子のすこやかな成長と健康を願います。この日は、ちらしずしやハマグリのお吸い物、ひしもち、ひなあられなどを食べる人が多いようです。給食では、ちらしずしとひなあられを取り入れました。

