

3月 こんだてよていひょう

藤沢市立大道小学校

日 曜	こんだてめい	ねつやちからの もとになる (エネルギー になる)	からだをつくる (ち・ほね・きんにく になる)	からだのちょうしを ととのえる (びょうきを ふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
2 月	ごもくずし しょうゆめ よしのじる ぎゅうにゅう 	こめ/さとう/あぶ ら/かたくりこ	とりにく/こうやど うふ/たまご/のり/ あおだいず/あぶら あげ/とうふ/ぎゅ うにゅう	にんじん/たけのこ かんぴょう/ながね ぎ/あおな	560 27.2 16.8 2.2	火曜日はめんの日 なので、1日早く ひなまつりメ ニューがです。
3 火	みそラーメン あげぎょうざ ぎゅうにゅう 	ホットラーメン/ あぶら/さとう/か たくりこ/こまあ ぶら/ぎょうざの かわ	ぶたにく/みそ/ ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/ にんじん/たまねぎ/ コーン/もやし/なが ねぎ/キャベツ/にら	685 30.3 18.6 2.8	6年2組のリストメ ニューです。今回も心 を込めて、ひとつ ひとつぎょうざを 包みます。
4 水	ごはん マーボーどうふ もやしのナムル ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/あぶら /さとう/かたくり こ/こまあぶら/こ ま	ぶたにく/みそ/と うふ/とりにく/ち りめんじゃこ/ぎゅ うにゅう	しょうが/にんにく/ ながねぎ/もやし/こ まつな/にんじん	610 30.4 20.2 2.1	もやしのナムルと いっても…ささ み・ながねぎ・に んじん・じゃこな どのいろいろ入ります。
5 木	ビビンバ ちゅうかたまごスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/こまあ ぶら/さとう/こま /かたくりこ	ぶたにく/たまご/ ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/ にんじん/たけのこ/ もやし/こまつな/た まねぎ/えのきだけ/ きよみオレンジ	599 27.3 20.9 2.1	今回のビビンバ は、アーモンドは 入りません。今が 旬のおいしいきよ みオレンジが出ま す。
6 金	ごはん しらいとだらのからあげ ゆでやさい みそする ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/かたくり こ/こむぎこ/あ ぶら/さとう	しろいとだら/あぶ らあげ/あさり/わ かめ/みそ/ぎゅう にゅう	しょうが/キャベツ/ にんじん/たまねぎ/ だいこん/きりぼし だいこん	575 28.1 16.2 2.2	白糸だらは、くせ が少なくお魚で す。甘いタレを かけて提供しま す。白ご飯と上手 に食べてもらえら と嬉しです。
9 月	じゃこトースト クリームスープパグッティ バナナ ぎゅうにゅう	パン/マヨネーズ/ こま/あぶら/こむ ぎこ/スパグッ ティ/なまクリ ーム	ちりめんじゃこ/ チーズ/あおのり/ ベーコン/とりにく /あさり/ぎゅう にゅう	たまねぎ/にんじん/ コーン/マッシュ ルーム/パセリ/バナ ナ	639 26.0 25.6 3.0	この日は、加ゆみと 鉄分がたっぷりで す。トーストの日は食 べ残しが特に少な いので、今回も楽 しみです。
10 火	ソフトめんごもくあんかけ だいがくも きよみ ぎゅうにゅう	ソフトめん/あぶ ら/かたくりこ/さ つまいも/さとう/ こま	ぶたにく/えび/あ さり/ぎゅうにゅう	にんにく/しょうが/ にんじん/たまねぎ/ しめじ/はくさい/も やし/きよみオレンジ	670 25.3 15.6 2.8	給食のめんの汁 は、出汁や具材の うまみと栄養が たっぷり。塩分も 計算しているので 全部飲んで大丈夫 です。
11 水	ハヤシライス キャベツとしらすのソテー ぎゅうにゅう 	こめ/むぎ/あぶら /バター/こむぎこ	ぶたにく/しろいん げんまめ/しらす/ ぎゅうにゅう	にんにく/たまねぎ/ にんじん/マッシュ ルーム/トマト/キャ ベツ	610 23.0 19.5 2.1	お米・キャベツ・ しらすが藤沢産で す。江の島のしらす 漁は例年だとそろ そろ解禁です。
12 木	ごはん さわらのてりやき にびたし りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ/むぎ/さとう /こま	さわら/あぶらあげ /とうふ/みそ/ぎゅ うにゅう	しょうが/はくさい/ もやし/だいこん/こ ぼろ/にんじん/しめ じ/ながねぎ	576 29.4 20.4 2.1	魚辺に春と書いて 「鰯(さわら)」 です。給食の照り 焼きは、調理の部 合で砂糖よりも しょうゆがきいて います。
13 金	ツアيفアン アーモンドフィッシュ コーンスープ ぎゅうにゅう	こめ/もちこめ/あ ぶら/こまあぶら/ アーモンド/さとう /こま/かたくりこ	ぶたにく/かえり じゃこ/とりにく/ たまご/ぎゅうにゅ う	にんじん/たけのこ/ こまつな/たまねぎ/ コーン/パセリ	596 27.9 21.2 2.2	トミのついた鶏がら スープにコーンの粒や玉 ねぎが入って、卵 がふわわりと浮か ぶスープです。
16 月	ソースやきそば とりにくのからあげ しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	あぶら/ちゅうか めん/かたくりこ/ こむぎこ/しょう なんゴールドゼ リー	ぶたにく/とりにく /ぎゅうにゅう	にんじん/たまねぎ/ もやし/キャベツ/ しょうが	605 27.3 26.4 2.3	6年4組のリストメ ニューです。湘南J ールドは、神奈川県で 誕生した柑橘で す。見た目はゆず に似ています。
17 火	せきはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ すましじる のみものセレクト 	こめ/もちこめ/こ ま/さとう	ささげ/さけ/なる と/とうふ/あぶら あげ/わかめ/ご いりょう/ぶどう ジュース/パインジュ ース/緑茶/ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん/ にんじん/こまつな/ あおな	558 25.8 14.8 2.7	最後の給食は一番 人気のお魚、鮭に しました。物価高 で3学期はなかなか 出せず…やっと 出せて嬉しいです。

ねんかん きゅうしょくじかん 1年間の給食時間をふりかえりましょう!

しょうじのまえに、
てをあらい
ましたか?

ハンカチは
まいにちもって
きましたか?

とうばんのときは、
きちんとみじたく
できましたか?

まえをむいて
よいしせいで
たべられましたか?

たべものや
つくった人に
かんしゃして
たべられましたか?

「いただきます」
「ごちそうさま」
をいえましたか?

たべたことがないものや
にがてなものに、
なんかいも ちょうせん

せきをたったり、
ふざけたりせずに
たべられましたか?

しずかに
きゅうしょくを
たべられましたか?

おはし・スプーン・
フォークなどを
正しく持てましたか?

よくかんで
たべられましたか?

マナーにきをつけて
たべられましたか?

ごはんとおかずをいっ
しょにたべられるよう
になりましたか?

ひとりぶんの
りょうをかんしょく
できるように
がんばれましたか?

おはし・スプーン・
フォーク・しょっきなどを
たいせつにつかえましたか?

きょうりょくして、
きゅうしょくのじゅんぴや
おかわり、かたづけが
できましたか?

ぜんぶで16こあるバク。みんなはいくつできたかな? ぜんぶできていたら『きゅうしょくマスター』バク! できなかったことがあっても、だいじょうぶ。あしたのきゅうしょくから、さっそく きをつけるバク♪