





令和2年度3月こんだてひょう



韭山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくる もとなる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整える もとなる食品	＜黄＞ おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	むぎごはん				米 麦		644kca ↓ 22.6g 29%	
		たちうおのからあげ ねぎソースがけ	たちうお		しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま ごま油		
		やさしいいそべあえ		のり	小松菜 キャベツ もやし				
		とんじる	豚肉 みそ 豆腐		大根 人参 しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋			
		みかん			みかん				
2	火	てまきすし/シーチキンマヨネーズ	ツナフレーク	のり		米 麦 砂糖	マヨネーズ (卵あり)	628kca ↓ 23.5g 24%	ひなまつり 献立 ミニトマト はJA伊豆の 国果菜委員 会さんから 頂きました
		えびフライ	えび			小麦粉 パン粉	油		
		なのはなのごまあえ/ミニトマト			小松菜 キャベツ 菜の花 人参 ミニトマト	砂糖	ねりごま ごま		
		とうふのすましじる	豆腐 かまぼこ		玉ねぎ えのき 三つ葉	てまりふ			
		ひなゼリー	豆乳		りんご果汁(加熱済み) いちご	砂糖			
3	水	メロンパン	卵【3年生以上】	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		743kca ↓ 30.4g 36%	
		とりのてりやき	鶏肉		しょうが				
		パンプキンサラダ		ヨーグルト ハム	南瓜 胡瓜	マヨネーズ(卵なし)			
		たまごとコーンのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ コーン チンゲン菜	でん粉			
		乳酸菌飲料		乳酸菌飲料					
4	木	むぎごはん				米 麦		642kca ↓ 24.2g 31%	
		スタミナやきにく	牛肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 にら	砂糖 でん粉 ごま油 ごま			
		わかめのおひたし		わかめ	小松菜 キャベツ				
		はくさいとえのきのみそじる	豆腐 みそ		白菜 えのき 小松菜				
		プチパフェ	卵	牛乳		小麦粉 チョコ 砂糖	アーモンド		
5	金	むぎごはん				米 麦		664kca ↓ 28.6g 24%	幼稚園なし
		サーモンフライ	鮭 卵			小麦粉 パン粉	油		
		きりほしだいこんのもの	油揚げ		切干大根 人参 干し椎茸 こんにゃく 枝豆	砂糖	油		
		とうふだんごのみそじる	鶏肉 豆腐 みそ		しめじ 白菜 人参 チンゲン菜 しょうが	でん粉			
		のりのつくだに		のり		砂糖			
		りんご			りんご				
8	月	むぎごはん				米 麦		704kca ↓ 24.8g 33%	
		タコライスのご	豚肉 大豆	チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン	砂糖 でん粉	油		
		コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖			
		たまごスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ チンゲン菜	でん粉			
		いちごとうにゅうデザート	豆乳		いちご	砂糖			
9	火	わかめごはん		わかめ		米 麦		608kca ↓ 25.2g 28%	
		ホキのおちゃフライ	ホキ			米粉	油		
		やさしいツナのおひたし	ツナフレーク		ほうれん草 キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま		
		みずたき	鶏肉 豆腐 油揚げ		しょうが 白菜 人参 小松菜 干し椎茸 えのき ねぎ	マロニー			
		デコボン			デコボン				
10	水	チョコカールパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 チョコ	マーガリン	685kca ↓ 20.3g 36%	
		とうにゅうグラタン	豆乳		玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草	米粉 じゃが芋	油		
		ツナサラダ	ツナフレーク		キャベツ コーン ブロッコリー	砂糖			
		はくさいスープ	鶏肉		白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが		油		
		いちご			いちご				

11	木	むぎごはん				米 麦		688kcal ↓ 28.1g 26%	蕪小6年 なし
		カレーマナー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ 竹の子	でん粉 砂糖	ごま油		
		ポークパオズ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 椎茸	強力粉	ごま油		
		ちゅうかサラダ	卵		もやし 小松菜 にんじん	春雨 砂糖	ごま		
		ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト					
12	金	むぎごはん				米 麦		614kcal ↓ 21.6g 24%	蕪小なし 高校生和食 コンテスト 優秀作品 献立
		わふうハンバーグ	豚肉 牛肉 卵 豆乳		玉ねぎ 人参 しいたけ 蓮根 チンゲン菜	パン粉 砂糖 でん粉	油		
		ゆかりあえ			人参 もやし 小松菜 ゆかり				
		さつまいものみそしる	生揚げ みそ		白菜 ねぎ	さつま芋			
		てづくりオレンジゼリー	ゼラチン		みかん オレンジジュース 寒天	砂糖			
15	月	おせきはん	小豆			もち米	ごま	630kcal ↓ 26.1g 32%	卒業・進級 お祝い献立
		さけのみそマヨネーズやき	鮭 みそ		玉ねぎ しめじ	マヨネーズ(卵なし)	油		
		キャベツのごますあえ			もやし キャベツ 小松菜・	砂糖	ごま		
		とうにゅうだんごのすましじる	豆乳団子 鶏肉 かまぼこ		大根 人参 三つ葉 干し椎茸				
		おいわいケーキ	豆乳		いちご	米粉 砂糖			
16	火	ふきよせおこわ	鶏肉 油揚げ		人参 竹の子 干し椎茸 枝豆	米 もち米 砂糖	栗	635kcal ↓ 25.1g 27%	幼稚園なし
		ちやわんむし	卵 鶏肉 かまぼこ		ほうれん草				
		はくさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 白菜 人参	砂糖			
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ	じゃが芋			
		ぼたもち	小豆			もち米 砂糖			
17	水	あげパン	黄な粉	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	油	641kcal ↓ 25.3g 36%	幼稚園なし
		スクランブルエッグ	ウインナー 卵	牛乳 生クリーム	玉ねぎ グリンピース	砂糖	油		
		アップルサラダ			りんご キャベツ コーン ブロッコリー	砂糖	油		
		ポトフ	豚肉		しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 大根 キャベツ チンゲン菜	じゃが芋	油		
		ガリガリくんソーダアイス				砂糖			

*献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。

(事前にお知らせします)

1年間の給食を振り返りましょう!

あたら せいかつようしき
「新しい生活様式」
バージョン

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□は、自由に書きましょう。



<p>給食の前に しっかりと 手を洗えた。</p>	<p>手を洗うときや、給食を 配膳するときなど、前の人 と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、 身じたくを きちんと できた。</p>
<p>食べるとき以外、 マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつが きちんとできた。</p>	<p>前を向いて、 静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって 食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を 意識して、なるべく残さず 食べられた。</p>	<p>給食を通して、 が学べた。</p>