



令和3年度3月こんだてひょう

菫山南小給食施設

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	火	ナシゴレン	鶏肉 えび		玉ねぎ 赤・黄パプリカ ピーマン	米 砂糖	油	594kca 23.7g 33%	
		キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ キャベツ	パン粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン果汁	砂糖			
		キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		人参 もやし 玉ねぎ にら 白菜キムチ				
		バナナ			バナナ				
2	水	メロンパン	卵【3年生以上】	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		686kca 30.8g 33%	
		とりのてりやき	鶏肉		しょうが				
		かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油		
		ポトフ	豚肉		玉ねぎ 人参 大根 キャベツ チンゲン菜 しょうが セロリ	じゃが芋	油		
		いちご			いちご				
3	木	てまきずし/シーチキンマヨネーズ	ツナ	のり		米 麦 砂糖	マヨネーズ (卵あり)	669kca 25.4g 25%	ひなまつり 献立 ミニトマト はJA伊豆の 国果菜委員 会さんより 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 いちご	砂糖			
4	金	むぎごはん				米 麦		644kca 23.9g 31%	幼稚園なし
		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 ごま油		
		こんにゃくサラダ	ツナ	わかめ	小松菜 キャベツ こんにゃく 人参		ごま 油		
		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				
		いちごとうにゅうデザート	豆乳		いちご	砂糖			
7	月	うどん				小麦粉		658kca 20.3g 27%	
		きつねうどんのしる	鶏肉 油あげ		玉ねぎ ねぎ 人参 干し椎茸 小松菜	でん粉 砂糖			
		ちくわのいそべあげ	竹輪 卵	青のり		小麦粉	油		
		わふうサラダ	かまぼこ	のり	ほうれん草 コーン キャベツ	砂糖	ごま油		
		おちゃクリームだいふく		脱脂粉乳 クリーム	抹茶	白いんげん豆 砂糖	油		
8	火	むぎごはん				米 麦		695kca 28.6g 23%	
		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		
		ポークシューマイ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 椎茸	強力粉			
		きりぼしだいこんサラダ	ツナ		切干し大根 人参 小松菜 コーン	砂糖	ごま ごま油		
		たんなヨーグルト		乳製品		砂糖			
9	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	693kca 21.7g 37%	ふるさと 給食の日
		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		キャベツ コーン フロッコリー	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				
		いちご			いちご(伊豆の国産)				
10	木	むぎごはん				米 麦		642kca 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 しめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋			
		デコボン			デコボン				

11	金	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦	油 ごま油	623kca 1 22.6g 33%	南小6-2 リクエスト 献立
		あげギョーザ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	小麦粉 砂糖	油		
		なっとうあえ	納豆 かつお節		小松菜 人参				
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタン			
		ガトーショコラ	豆乳			米粉 砂糖 チョコ	油		
14	月	おせきはん	小豆			もち米	ごま	699kca 1 27.6g 37%	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			
15	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	668kca 1 24.4g 23%	お彼岸献立
		えびいもコロッケ	鶏肉		玉ねぎ	海老芋 小麦粉 パン粉	油		
		はくさいのおかかあえ		かつお節	小松菜 白菜 人参	砂糖			
		とうふとわかめのみそじる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ				
		ぼたもち	小豆			もち米 砂糖			
16	水	あげパン	黄な粉	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	油	635kca 1 25.1g 35%	菫小6-1 リクエスト 献立 幼稚園なし
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	玉ねぎ にんにく しょうが				
		コールスローサラダ			キャベツ 胡瓜 人参 コーン	砂糖			
		コーンスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 コーン しめじ チンゲン菜	でん粉			
		アセロラゼリー			アセロラ果汁 ゼラチン	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)

給食 & 食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に「よくできた...○、時々できた...△、全然できなかった...×」を書き入れましょう。

給食時間を 振り返る	給食当番の仕事を きちんとでき た	前を向いて静か に食べた	食生活を 振り返る	朝ごはんを毎日 食べた	おやつは時間と量 を決めて食べた
自分に必要な 量を 考えて食べる ことができた	感謝の気持ちをも って、なるべく 残さず食べること ができた	時間内に食べ終わ ることができた	よくかんで食べ ることができた	脂肪分や塩分のと り過ぎに気がつけ た	行事食や郷土料 理に興味を持つ ことができた

○...10点、△...5点、×...0点として、採点してみよう！

/ 100点

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年で心も体も大きく成長したことでしょ。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

