

令和4年度3月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

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	水	まるパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	656kca ↓ 25.3g 31%	ミニトマト はJAふじ伊豆 伊豆の国果菜委員 会さんより 頂きました
		たらフライ/タルタルソース	たら				パン粉 小麦粉	油 タルタルソース (卵なし)		
		ポイルやさい/ミニトマト			キャベツ 胡瓜 ミニトマト					
		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		
		りんご/ミルク			りんご		ミルク			
2	木	わかめごはん		わかめ			米 麦		723kca ↓ 27.9g 33%	南小6-2 リクエスト 献立
		とりのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく		小麦粉 でん粉	油		
		なっとうあえ	納豆		小松菜 人参					
		キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		人参 もやし 玉ねぎ なら 白菜キムチ					
		チョコケーキ	豆乳	ココアパウダー			水あめ 米粉 でん粉	油		
3	金	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 
		えびフライ	えび				小麦粉 パン粉	油		
		なのはなのごまあえ			小松菜 キャベツ 菜の花 人参		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			
6	月	むぎごはん					米 麦		642kca ↓ 22.6g 29%	共和幼稚園 なし
		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		
		やさいのいそべあえ		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					
7	火	むぎごはん					米 麦		644kca ↓ 23.9g 31%	富士美幼稚園 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 なら		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		
		はくさいとえのきのみそしる	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			
8	水	ナン					小麦粉 砂糖		658kca ↓ 29.5g 35%	ふるさと 給食の日
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ	セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが		砂糖 じゃが芋	油 カレールウ		
		フレンチサラダ	ツナフレーク		ブロッコリー キャベツ コーン		砂糖			
		チーズロール		チーズ			ワンタン 小麦粉	油		
		いちご			いちご(伊豆の国産) 					
9	木	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	646kca ↓ 24.4g 29%	
		しろみざかなのフリッター	たら				小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	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			
		卵とコーンのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ コーン チンゲン菜		でん粉			
		いちごだいふく			いちご		もち米 いんげん 豆 砂糖			
10	金	むぎごはん					米 麦		688kca ↓ 28.6g 25%	
		とうふのチリソースに	豚肉 えび 豆腐 大豆		にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 トマト ねぎ		砂糖 でん粉	油		
		にらまんじゅう	豚肉		キャベツ なら ねぎ にんにく しょうが		小麦粉	油		
		はるさめサラダ	ロースハム 卵		胡瓜 人参		砂糖	春雨 ごま油		
		バニラヨーグルト		乳製品			砂糖			

13月	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	668kcal 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しる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ				
	ぼたもち	小豆			もち米 砂糖			
14火	おせきはん	小豆			もち米	ごま	699kcal 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	銀鮭 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水	あげパン	黄な粉	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	油	790kcal 1 33.7g 41%	菫小6-1 リクエスト 献立
	とりのてりやき	鶏肉		しょうが				
	ポテトサラダ	ロースハム	ヨーグルト	胡瓜 人参	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ (卵なし)		
	ミネストローネスープ	ベーコン 豚肉		玉ねぎ 人参 セロリ トマト チンゲン菜	マカロニ 砂糖			
	おこめのムース	卵	乳製品		米粉 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)

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので今の学年で過ごす日も残りわずかです。この一年間の給食時間を振り返ってみると準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だったものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人一人が大きく成長した様子がうかがえます。日頃の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



ひ しょく せい かつ ふ かえ 日ごろの食生活を振り返ろう!



そつ ぎょう せい みな 卒業生の皆さんへ

御卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



ねん かん 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、苦手な給食を一口でも食べようと頑張っていましたね。きっと、この一年で心も体も大きく成長したことでしょう。

保護者の皆さま、今年度も給食運営への御理解と御協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう、職員一丸となって努めますので、よろしく願いいたします。

