

令和5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	金	ちらしずし	油揚げ 卵		干し椎茸 竹の子 人参 絹さや	米 麦 砂糖		589kca ↓ 25.4g 29% 3/3 ひな祭り 	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				
		ひなあられ		青のり	トマト・ほうれん草・パプリカパウダー	米 砂糖				
4	月	うどん				小麦粉		677kca ↓ 27.6g 33% 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 ふるさと 給食の日		
		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				
		さつまあげのてんぷら	さつまあげ 卵			小麦粉	油			
		わふうサラダ/ミニトマト	かまぼこ	のり	小松菜 コーン キャベツ ミニトマト(伊豆の国産)	砂糖	ごま油			
		やきプリンタルト	卵	乳製品 寒天		小麦粉 砂糖				
5	火	むぎごはん				米 麦		626kca ↓ 22.5g 30% 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				
		みかん			みかん					
6	水	ミルクパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	油	701kca ↓ 30.6g 39% 南小6-1 4組 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	マカロニ 砂糖				
		もちクリームアイス		乳製品		もち粉 砂糖				
7	木	むぎごはん				米 麦		667kca ↓ 27.4g 25% 幼稚園なし		
		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			
		はるまき	豚肉		キャベツ なら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	春雨 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			
		バナナヨーグルト		乳製品		砂糖				
8	金	むぎごはん				米 麦		652kca ↓ 20.3g 41% 幼稚園なし		
		ピビンバのぐ(にく)	牛肉 甜麺醬 コチュジャン		にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい	でん粉 砂糖	ごま油			
		ピビンバのぐ(やさい)	卵		大豆もやし 人参 小松菜		ごま油			
		トックスープ	鶏肉		しょうが 人参 ねぎ えのき さくらげ	トック	油			
		バナナ			バナナ					
11	月	わかめごはん		わかめ		米 麦		689kca ↓ 27.9g 33% 菫小6-4 リクエスト 献立		
		とんかつ	豚肉 卵			小麦粉 パン粉	油			
		なっとうあえ	納豆	かつお節	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					
		ガトーショコラ	豆乳	ココアパウダー		水あめ 米粉 でん粉	油			
12	火	おせきはん	小豆			もち米	ごま	636kca ↓ 25.9g 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		油 マヨネーズ(卵なし)			
		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					
		おいわいクレープ			いちご	米粉 砂糖	油			

13	水	ナン				小麦粉 砂糖		644kca 1 28.4g 30%	南小6-2 リクエスト 献立
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ	セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく しょうが	砂糖 ジャガイモ	油 カレールウ		
		かいそうサラダ	ツナ	海藻ミックス	胡瓜 キャベツ	砂糖	ごま		
		いちごだいふく			いちご 	もち米 いんげん豆 砂糖			
14	木	むぎごはん				米 麦		526kca 1 21.5g 27%	幼稚園なし
		さばのみそに	さば みそ		しょうが	砂糖			
		ごまあえ	油あげ		もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま		
		せんべいじる	鶏肉		大根 人参 しめじ こんにゃく 小松菜	せんべい			
		りんご			りんご				
15	金	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	631kca 1 24.3g 26%	お彼岸献立 幼稚園なし
		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			

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。



「食育」チェックシート



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p> 	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p> 	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> 
<p>食器を正しく並べることができた</p> 	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p> 	<p>よくかんで味わって食べることができた</p> 
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p> 	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p> 	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> 



ご卒業おめでとうございます

食べるというのは、動物や植物などいろいろな生き物の命をいただくことです。その命をいただいて、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。