

令和6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			
3	月	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			594kcal 25.4g 28%	ひなまつり 献立 富士美幼 なし
		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 寒天	砂糖				
4	火	くりおこわ				米 もち米	栗		579kcal 20.7g 30%	ひな祭り
		ちやわんむし	卵 鶏肉 かまぼこ		ほうれん草					
		れんこんサラダ			れんこん キャベツ 小松菜	砂糖	マヨネーズ (卵なし) ごま			
		とりだんごのみぞれじる	鶏肉 豆腐		白菜 人参 大根 しめじ しょうが ねぎ	でん粉				
		ぎゅうにゅうプリン	ゼラチン 寒天	牛乳 生クリーム	パイン・みかん缶 いちご	砂糖				
5	水	メロンパン	卵【3年生以上】	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖			748kcal 28.5g 31%	ひな祭り
		とりのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油			
		はるさめサラダ	卵	ハム	胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油			
		たまごスープ	卵	ベーコン	玉ねぎ しめじ チンゲン菜	片栗粉				
		おこめのムース	卵	乳製品		米粉 砂糖				
6	木	おせきはん	小豆			もち米	ごま		638kcal 25.6g 38%	卒業・進級 お祝い献立 富士美幼 なし
		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)			
		キャベツのごますあえ			キャベツ もやし 小松菜	砂糖	ごま			
		たらだんごのすましじる	たら 鶏肉 蒲鉾		椎茸 大根 人参 三つ葉					
		おいおいデザート	ゼラチン	豆乳	いちご	砂糖 水あめ				
7	金	むぎごはん				米 麦			626kcal 22.5g 30%	共和幼なし
		たちうおのからあげ ねぎソースかけ	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					
		ごじる	豚肉 みそ 豆腐 大豆		大根 人参 こんにゃく ねぎ	里芋				
		みかん			みかん					
10	月	むぎごはん				米 麦			639kcal 20.3g 41%	
		ビビンバのく(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			
		ビビンバのく(やさしい)	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	トック	油			
		デコボン			デコボン					
11	火	むぎごはん				米 麦			531kcal 21.5g 27%	ふるさと 給食の日
		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				
		いちご			いちご (伊豆の国市産)					
12	水	あげパン	きな粉	脱脂粉乳		砂糖 小麦粉	ショートニング 油		701kcal 31.4g 37%	ひな祭り
		とりのてりやき	鶏肉		しょうが					
		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 ごま油			
		ミネストローネスープ	豚肉 ベーコン		セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	マカロニ 砂糖				
		ガリガリくんアイス				砂糖				

13	木	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	647kcal 25.4g 25%		
		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				
		いちごだいふく			いちご	もち米 いんげん豆 砂糖			
14	金	むぎごはん			米 麦		629kcal 23.1g 30%	蕪小6-2 リクエスト 献立	
		やきギョーザ	豚肉 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	小麦粉 砂糖			油
		なっとうあえ	納豆 かつお節		人参 小松菜				
		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			
		おいわいケーキ	豆乳		いちご	米粉 砂糖			
17	月	むぎごはん(なっとう)	(納豆)			米 麦	667kcal 28.6g 27%	お彼岸献立 幼稚園なし	
		はなしゅうまい	豚肉		玉ねぎ 椎茸 しょうが	しゅうまいの皮			ごま油
		やさいのばいにくあえ			小松菜 もやし 人参 梅	砂糖			
		みそけんちんじる	豆腐 みそ 鶏肉		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが				ごま油
		ぼたもち	小豆						もち米 砂糖

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

朝ごはんを毎日欠かさず食べている

食事の前に手をきれいに洗っている

正しい姿勢で、よくかんで食べている

苦手な食べ物にも挑戦している

おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

おはしを上手に使うことができる

食べた歯を磨いている

おうちで食事のお手伝いをしている

家族や仲間と食事を楽しんでいる

ひな祭りの色

ひな祭りの食べ物って、なんで白やピンク、緑色をしているの？

緑は春の大地の色
桃の花はピンクの色
白は雪の色

木には美しい桃の花が咲く様子も表現しているのよ

昔の人は春を待ち望む気持ちがとても強かったのと一緒にしようね

女の子の成長を祈るひな祭り。春を表す色にも注目してみましょう。

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、“未来の自分”をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます！

ねん かん
1年間、ありがとうございました

