

3月

きゅうしょくだより

小田原市立富士見小学校



太字のメニューは6年生が考えたものです。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	I初ギ- (kcal)			び こう 備考	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2	月	ぎゅうにゅう ごはん チキンチキンごぼう こまつなとあつあげのナムル	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	ごぼう えだまめ にんじん もやし こまつな	626	21.1	20.1	1.0	
3	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくどん おはなのすましじる ももタルト	ごはん あぶら さとう かたくりこ おふ ももタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ しらたき いんげん だいこん はねぎ	678	24.0	20.3	1.4	
4	水	ぎゅうにゅう (アルファかまい) カレーピラフ ジャーマンポテト	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ ウインナー ハム	にんじん たまねぎ いんげん	604	22.0	21.8	1.8	
5	木	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくのコーンフレークあげ ABCスープ	ロールパン こむぎき コーンフレーク あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	656	26.6	29.0	2.1	お肉部門 リクエスト NO1
6	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん きりぼしだいこんのナムル	ゆでめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげとりにく なると ベーコン	にんじん はねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな	599	25.4	19.8	2.3	
9	月	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ だいこんのきんぴら ふりかけ(うめ)	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いか とりにく	しょうが にんじん だいこん こまつな つきこんにやく うめじそふりかけ	597	22.3	17.0	1.7	4年中止
10	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ピピンバもずくのスープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまごとりにくもずく	にんにく にんじん もやし こまつな りんごソース ながねぎ たまごたけ コーン	609	25.8	20.1	1.6	
11	水	ぎゅうにゅう ごはん あげどりのちゅうかふうに こまつなのごまいため	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ いんげん にんにく もやし こまつな	626	20.8	19.6	1.7	
12	木	ぎゅうにゅう こめこパン マカロニのとうにゅうクリームに しょうなんゴールドジャム いんげんのソテー	こめこパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう ウインナー	にんじん たまねぎ コーン こまつな いんげん	639	27.5	27.3	2.7	
13	金	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース マーブルケーキ	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ ホットケーキミックス さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミートたまご	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト	698	24.4	21.5	2.0	
16	月	ジョア(ストロベリー) (さくらめし) たいめし 豚汁 おほしさまコロッケ	さくらめし さとう あぶら じゃがいも コロッケ	ジョアストロベリー きんめだい メルルーサ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ	659	27.7	14.3	2.8	卒業お祝い 献立
17	火	ぎゅうにゅう (ごはん) ポークカレー きゃべつのソテー すだちゼリー	ごはん マーガリン じゃがいも こむぎこ あぶら すだちゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン	703	21.8	23.6	1.7	ごはん部門 リクエスト NO1

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・なると・こまつな・だいこん・はねぎ・もやし・あつあげ

きゅう しょく しょく せい かつ ぶ かえ

給食 & 食生活を振り返ろう



まだ寒い日もありますが、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あと1ヶ月になりました。この1年間で、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、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。4月に配った給食当番用の白衣が今では小さく見えるくらいに成長した姿がほほえましいです。

給食時間だけでなく、日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。



リクエストアンケートの結果

ごはん部門

1位	カレーライス	128人
2位	ハヤシライス	91人
3位	キムタクどん	81人

めん部門

1位	しょうゆラーメン	104人
2位	梅丸ラーメン	79人
3位	きつねうどん	68人

パン部門

1位	きなこパン	108人
2位	アップルシナモントースト	92人
3位	シナモンパン	83人

肉のおかず部門

1位	鶏肉コーンフレークあげ	164人
2位	ラザニア	96人
3位	ハンバーグ	49人

さかなのおかず部門

1位	いかフライ	132人
2位	焼き鮭	119人
3位	ししゃもフリッター	49人

給食レシビ

6年生が家庭科の授業で考えた料理です。食材の選び方や味つけなど工夫されていました。(一部給食用にアレンジしてます)

2日 小松菜と厚揚げのナムル (成田さん)...厚揚げを甘辛中華味の副菜として取り入れました。

11日 小松菜のごま炒め (男子)...すりおろしにんにくを加え味つけを工夫してみました。



1年間ありがとう！！
きれいに片づけてくれてありがとう。空っぽの食缶がもどってくる、とてもうれしいです。

