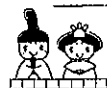




給食たより

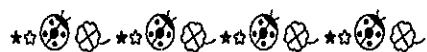


小田原市立早川小学校



こ ん だ て

こ ん だ て		あか ちやにくになる しょうひん	き ねうやちからの もとななるしょうひん	みどり からだのちようしを とどのえるしょうひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しほう(%) しょうえんりょう(%)	
1	月	ぎゅうにゅう しょうゆラーメン (ホットラーメン) フライドポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	めん あぶら ごまあぶら フライドポテト	にんにく にんじん キャベツ ながねぎ	634 23.7 22.1 1.8
2	火	ぎゅうにゅう むぎごはん こうやどうふとたまごのいりに にびたし なっとうふりかけ	ぎゅうにゅう・たまご とりにく・かつおぶし あぶらあげ・こうやどうふ なっとうふりかけ	ごはん・むぎ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん・もやし	654 27.4 18.4 1.6
3	水	ぎゅうにゅう コッパン とりにくのカレーソテー マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん	603 28.5 22.3 1.9
4	木	ぎゅうにゅう ぶたにくのみそいためどん (むぎごはん) こんさいのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	ごはん・むぎ あぶら・さとう でんぶん こんにゃく	にんにく・しょうが たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし だいこん・いんげん	616 22.2 16.3 2.1
5	金	ぎゅうにゅう チキンライス やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ トマト・コーン	599 19.9 14.8 1.6
8	月	ぎゅうにゅう きつねうどん (ゆでめん) とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ・なると とうふハンバーグ	めん あぶら さとう でんぶん	にんじん ながねぎ	640 25.7 18.4 2.0
9	火	ぎゅうにゅう むぎごはん サバのしおやき とんじる	ぎゅうにゅう サバ・ぶたにく とうふ・みそ かつおぶし	ごはん・むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ	632 28.5 19.1 1.5
10	水	ジョア(ブレン) くろしよくパン ホワイトシチュー ピーズソテー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ひよこまめ	パン・あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんじん たまねぎ キャベツ コーン・もやし	637 30.1 19.1 2.5
11	木	ぎゅうにゅう マーボーどうふどん (むぎごはん) もやしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ・とうふ	ごはん・むぎ あぶら・ごま ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ・もやし	622 23.8 20.5 1.7
12	金	ぎゅうにゅう 2しよくそばうどん (むぎごはん) こんにゃくのおまからに	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず	ごはん・むぎ・ごま こんにゃく・さとう ごまあぶら・あぶら じゃがいも・でんぶん	しょうが たけのこ にんじん いんげん	626 23.4 18.8 1.8
15	月	ぎゅうにゅう しおコーンラーメン (ホットラーメン) こうやどうふのはくあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ なると・たまご	めん あぶら ごまあぶら でんぶん・さとう	にんにく しょうが にんじん・キャベツ ながねぎ・コーン	692 30.3 24.3 2.1
16	火	ぎゅうにゅう こもくひじきごはん (むぎごはん) たまねぎとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく・かつおぶし あぶらあげ・みそ ひじき・だいず	ごはん・むぎ あぶら・さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん しいたけ かんぴょう たまねぎ・こまつな	627 24.5 16.4 1.5
17	水	ぎゅうにゅう コッパン チキンのガーリックやき やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく パセリ にんじん たまねぎ・キャベツ	584 30.4 23.8 2.2
18	木	ぎゅうにゅう たきこみチャーハン ワントンスープ	ぎゅうにゅう なると	ごはん あぶら・ごま ごまあぶら ワントン・でんぶん	しょうが・にんにく にんじん・たまねぎ しいたけ・たけのこ はくさい・ながねぎ	653 23.9 18.7 2.4
19	金	ぎゅうにゅう カレーライス (むぎごはん) マカロニソテー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ごはん・むぎ あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん・キャベツ トマト・りんご	692 23.2 19.5 1.9

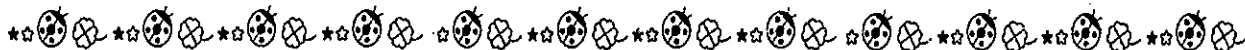


3月の主な予



5日(金) 6年生を送る会
23日(火) 卒業式

19日(金) 給食終了
25日(木) 修了式・理退任式



《今月使用予定の神奈川県・小田原市産の食品》

こまつな・はねぎ・ほうれんそう・かぶ・キャベツ・きゅうり・だいこん・ながねぎ
なましいたけ・さといも・やまといも・レモン・みかん・いちご・アジ・カマス



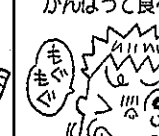
食育の1年間をふりかえてみましょう



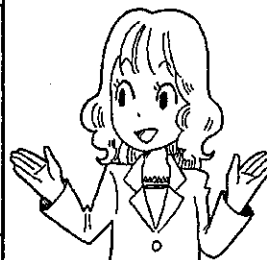
みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを 食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きらいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところが
あった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう!



☆☆☆☆お願い☆☆☆☆

給食用の白衣は洗濯をし、**3月25日(木)**までに学校へ返却ください。
白衣のほつれ等は、修繕をしていただけると大変助かります😊