



3がつきゅうしょくこんだてひょう



れいわ7ねんど

さいたまけんりつかすかべとくべつしえんがっこう

日	主食	牛乳	はし	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	
								こども	おとな
2月	かつかれーrais (かれーrais・とんかつ)	○		やさいのりずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみのり	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ もやし	742	890
3火	ひなちらし	○	○	やさいのごまあえ すましじる いちご	ぎゅうにゅう あぶらあげ おきえび たまご かつおぶし こんぶ かまぼこ(たまごふしよ)	こめ さとう	にんじん ほししいたけ かんぴょう えだまめ もやし きゃべつ いちご はくさい こまつな えのき	593	704
4水	みーとそーす すばげてい	○		じゃがいものはにーさらだ みにあおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	すばげてい おりーぶおいる あぶら さとう はくりきこ じゃがいも はちみつ あおりんごゼリー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく とまと きゅうり きゃべつ	750	898
5木	わかめごはん	○	○	とりのからあげ まかろにさらだ みそじる おいわいいちごくれーぶ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かつおぶし かたくちいわし(にぼし) とうふ みそ	こめ じゃがいもでんぶん あぶら まかろに まよねーず(たまごふしよ) いちごくれーぶ(たまご・にゅう ふしよ)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり しめじ きゃべつ	752	902
6金	こうとうぶそつぎょうしき(きゅうしょくなし)								
9月	まーぼーどうふどん	○		もやしのなむる ちゅうかしらたきすーぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいもでんぶん ごまあぶら しらたき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし きゃべつ	643	769
10火	ごはん	○	○	さわらのかれーふうみやき やさいため みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さわら かつおぶし かたくちいわし(にぼし) とうふ みそ	こめ さとう あぶら じゃがいも	きゃべつ にんじん もやし たまねぎ とうもろこし こまつな だいこん しめじ	592	705
11水	ちきんらいす	○		こんそめすーぶ てづくりぶるーべりーま ふいん	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら ほっとけーきみつくす(たまご・ にゅうふしよ) ばたー	たまねぎ まっしゅるーむ にんじん おきえだまめ はくさい しめじ けんさんぶるーべりーそーす	604	721
12木	ごはん	○	○	ささみのれもんに こーんさらだ みそじる	のおよーぐると とりにく かつおぶし かたくちいわし(にぼし) とうふ わかめ みそ	こめ じゃがいもでんぶん あぶら さとう	れもん とうもろこし きゃべつ にんじん きゅうり えのきたけ こまつな	561	700
13金	しょうちゅうがくぶそつぎょうしき(きゅうしょくなし)								
16月	ふれんちとーすと	○		ぶろっこりーのそてー ちきんびーんず	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいず	しょくばん(たまご・にゅうふし よ) さとう ばたー あぶら じゃがいも	ブロッコリー とうもろこし きゃべつ にんじん たまねぎ とまと	667	796
17火	はやしらいす	○	○	わかめさらだ てづくりぶりん	じょあ(ますかつと) ぶたにく わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま からめるたぶれーと	たまねぎ にんじん しめじ まっしゅるーむ きゃべつ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	630	786



1年間の振り返りをしよう!



○材料等の都合により、献立が変更になることがあります。

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>パラモス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

今年度の給食は3月17日(火)
が最後になります。
一年間、給食へのご理解ご協力ありがとうございました。

