

令和6年度

3月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

檀原市立小学校

ウ・ようび	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)
こんだてめい	すめし ぎゅうにゅう セルフちらしずしのぐ にゅうめんじる ブルーベリーゼリー	パン ぎゅうにゅう あらびきウインナー フリッツ グロンテスープ チーズ	むぎごはん (おおも) ぎゅうにゅう カレー サワーキャベツ	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバいため わかめスープ	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに まめかりんとう	ちいさいパン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトに クリームパスタ	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ
ざいりようめい	ごはん すし ぎゅうにゅう こうやどろふ れんこん にんじん ちくわ ほししいたけ さやいんげん しいたけのもしじる だしパック さとう うすくちしょうゆ みず そうめんのふし とりささみほぐし たまねぎ なると わかめ えのきたけ あおねぎ にんじん うすくちしょうゆ りょうりしゅ だしパック みず ブルーベリーゼリー	パン ぎゅうにゅう ウインナー フライドポテト あぶら しお とりだんご たまねぎ にんじん カリフラワー しめじ キャベツ セロリ パセリ コンソメ しお こしょう みず チーズ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず カレーウ ウスターソース とんかつソース コンソメ カレーこ ローリエ ガラムマサラ みず キャベツ コーン さとう うすくちしょうゆ レモンかじゅう	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく りょうりしゅ にんにく ほうれんそう きりぼしだいこん たまねぎ ごまあぶら さとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん いりごま わかめ やきぶた にんじん えのきたけ とうふ はくさい あおねぎ えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ りょうりしゅ こしょう でんぶん みず ごまあぶら	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ あぶら ベーコン ピーマン たまねぎ パブリカ (き) だいず カットトマト オリーブあぶら にんにく ケチャップ コンソメ あかワイン しお こしょう さとう みず ウインナー じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく なると キャベツ たまねぎ にんじん あつあげ ほししいたけ こまつな つちしょうが うすくちしょうゆ ふんまつスープ ごまあぶら でんぶん みず ひよこめ だいず でんぶん ちりめんじゃこ さつまいも あぶら こいくちしょうゆ さとう みず	ちいさいパン ぎゅうにゅう にくだんご たまねぎ あぶら トマトビュレ とんかつソース さとう コンソメ パセリ みず スパゲッティ ベーコン とりにく たまねぎ にんじん えだまめ エリンギ スキムミルク こめこ みそ しお こしょう コンソメ みず	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ ぎゅうひきにく ぶたひきにく しお こしょう たまねぎ にんにく つちしょうが あぶら りょうりしゅ ケチャップ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ コンソメ えだまめ カレーこ チーズ キャベツ とりささみほぐし かまぼこ しお チンゲンサイ えのきたけ にんじん とうふ きりぼしだいこん えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ みず
えいようか	1和キ -/たんぱくしつ 559kcal 21.5g	1和キ -/たんぱくしつ 616kcal 26.0g	1和キ -/たんぱくしつ 621kcal 19.7g	1和キ -/たんぱくしつ 579kcal 23.2g	1和キ -/たんぱくしつ 629kcal 29.1g	1和キ -/たんぱくしつ 612kcal 21.9g	1和キ -/たんぱくしつ 634kcal 28.2g	1和キ -/たんぱくしつ 616kcal 27.6g
おはし								

ウ・ようび	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなごまあえ たぬきじる はちみつだいず	パン ぎゅうにゅう ポイルシューマイ はるさめサラダ ちゅうかコンソメ	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ おかかいため ぶたじる いちごクレープ	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう すいとんじる	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう すいとんじる
ざいりようめい	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご (ならけんさん) こまつな キャベツ こいくちしょうゆ さとう すりごま こんにやく あぶら あつあげ ごぼうてん にんじん だいこん きりぼしだいこん あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ みりん だしパック でんぶん みず はちみつだいず	パン ぎゅうにゅう ポイルシューマイ はるさめ キャベツ にんじん わかめ す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら グリーンコーン コーン とりささみほぐし にんじん しいたけ とうふ チンゲンサイ えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ りょうりしゅ こしょう でんぶん みず	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ あぶら キャベツ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん いりごま こいくちしょうゆ さとう みりん こなかつお あぶら ぶたにく だいこん にんじん しめじ とうふ ごぼう こんにやく あおねぎ だしパック みそ みず いちごクレープ	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう すいとんじる すいとん じゃがいも うすあげ だいこん にんじん しめじ こまつな だしパック うすくちしょうゆ みりん みず	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう すいとんじる すいとん じゃがいも うすあげ だいこん にんじん しめじ こまつな だしパック うすくちしょうゆ みりん みず
えいようか	1和キ -/たんぱくしつ 544kcal 24.1g	1和キ -/たんぱくしつ 560kcal 27.7g	1和キ -/たんぱくしつ 640kcal 21.7g	1和キ -/たんぱくしつ 606kcal 21.0g	1和キ -/たんぱくしつ 606kcal 21.0g
おはし					

そつぎょうしき

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、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、それぞれに振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事前、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

ひな祭りは女の子の成長と幸せを願う行事で五節句の一つです。季節の花にちなんで桃の節句ともいいます。

ひな祭り
ちらしずし
ハマグリのお汁
ひしもち
甘酒
ひなあられ

このマークは「奈良のし」かです。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃん、奈良のしをか探してみよう。

ひな祭りのマークは、家庭から「おはし」を持ってきましょう。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中のみなさんは、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思いだしながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます!

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの き：きいろのたべもの・・・ねつやちからになるもの み：みどりいろのたべもの・・・からだのちようしをとのえるもの