

令和6年度

3月 がっこうきゅうしょくこんだてひょう

榎原市立小学校

ひょうび	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	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	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	むぎごはん (おおも) ぎゅうにゅう カレー サワーキャベツ	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバいため わかめスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに まめかりんとう	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ
ざいりょうめいおよびしやうりやう (g)	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	ごはん すしず ぎゅうにゅう こうや豆腐 れんこん にんじん ちくわ ほししいたけ さやいんげん しいたけのもどしじる 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	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 カレーコ ローリエ ガラマサラ 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	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ 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 コンソメ 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 りょうりしゅ にんにく にんじん 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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ てんぶん 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 てんぶん みず ごまあぶら	ちいさいパン ぎゅうにゅう にくだんご たまねぎ あぶら トマトピューレ 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 えだめめ 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	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 ふんまつスープ ごまあぶら てんぶん ひよこめめ だいず てんぶん 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	むぎごはん ぎゅうにゅう 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 カレーコ チーズ キャベツ とりささみほぐし かまぼこ もずく 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
えいようや	1和1キ -/たんぱくしつ 611kcal 26.7g	1和1キ -/たんぱくしつ 565kcal 21.3g	1和1キ -/たんぱくしつ 622kcal 19.7g	1和1キ -/たんぱくしつ 646kcal 28.2g	1和1キ -/たんぱくしつ 578kcal 23.2g	1和1キ -/たんぱくしつ 608kcal 27.5g	1和1キ -/たんぱくしつ 612kcal 21.9g	1和1キ -/たんぱくしつ 615kcal 27.7g
おはし								

13日(木)			14日(金)			17日(月)			18日(火)			19日(水)		
ごはん ぎゅうにゅう ポイルシューマイ はるさめサラダ ちゅうかコンスूप			ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなごまあえ たまねぎじる はちみつだいず			こめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コールスローサラダ こめこニョッキのミネストローネ いちごクレープ			そ つ ぎ よ う し き			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		
パン			ごはん			こめこパン						ごはん		
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう		
ポイルシューマイ			あつやきたまご (ならけんさん)			ハンバーグ						ちくわ		
はるさめ			こまつな			キャベツ						あおのり		
キャベツ			キャベツ			コーン						こめこ		
にんじん			こいくちしょうゆ			にんじん						しお		
わかめ			さとう			ノンエッグマヨネーズ						あぶら		
す			すりごま			さとう						ぶたにく		
こいくちしょうゆ			こんにゃく			す						ひらてん		
さとう			あぶら			しお						ごぼう		
ごまあぶら			あつあげ			こしょう						す		
クリームコーン			ごぼうてん			ベーコン						にんじん		
コーン			にんじん			こめこニョッキ						こんにゃく		
とりささみほぐし			だいこん			たまねぎ						さやいんげん		
にんじん			きりぼしだいこん			にんじん						さとう		
しいたけ			あおねぎ			じゃがいも						こいくちしょうゆ		
とうふ			つちしょうが			セロリ						みりん		
チンゲンサイ			うすくちしょうゆ			スキムミルク						あぶら		
えきたいスープ			みりん			だいず						いりごま		
ふんまつスープ			だしパック			カットトマト			すいとん					
うすくちしょうゆ			てんぶん			にんにく			じゃがいも					
りょうりしゅ			みず			トマトピューレ			うすあげ					
こしょう			はちみつだいず			コンソメ			だいこん					
てんぶん						オリーブあぶら			にんじん					
みず						こしょう			しめじ					
						みず			こまつな					
						いちごクレープ			だしパック					
									うすくちしょうゆ					
									みりん					
									みず					

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

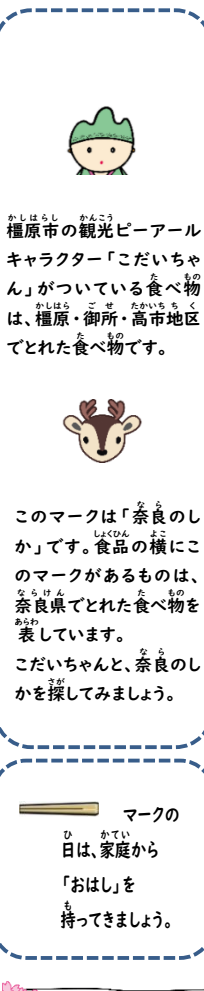
み：みどりいろのたべもの・・・からだのちやうしをととのえるもの

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！



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。



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出しなが、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！