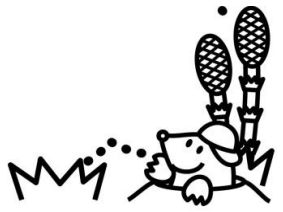


平せい27年

3月のよていこんだてひょう



	2(月)	3(火)ひなまつり	4(水)	5(木)6年生を送る会	6(金)十六日祭
こんだて	ハヤシライス さつまサラダ きよみオレンジ 牛乳 「ハヤシライス」・「ハッシュドビーフ」は日本で生まれ、「ビーフストロガノフ」はロシアで生まれたロシアりょうりです。	さくらちらし かぼちゃのそぼろに えびフライ クレソンのごまあえ ひしもち 牛乳 ぴんくは「ももの花」、白は「ゆき」、みどりは「しんめ」。	スパゲティナポリタン ★ポテトカップグラタン カラフルサラダ でこぽん ミルメーク(ココア) 牛乳	きびごはん ちくぜんに いわしのカリカリフライ ピーナツあえ ★アイス 牛乳	もずくどん 玉子スープ アーモンドあえ いちご 牛乳 「もずくどん」は、よぎ小の『ていばんりょうり』に仲間入りです。
あか	牛乳、牛肉、チーズ	牛乳、とり肉、とうふ、えび・	牛乳、ハム、大ず、ツナ・	牛乳、ちくわ、いわし、とり肉・	牛乳、もずく、とり肉、とうふ、たまご、ツナ・
き	米、あぶら、こむぎこ、ラード、さつまいも、コーン、ドレッシング	こめ、さとう、こむぎこ、ごま、さとう、ごま、もち	スパゲティー、さとう、あぶら、じゃがいも、ドレッシング	米、もちきび、里いも、さとう、ピーナッツ、・アイス	米、むぎ、コーン、さとう、あぶら、かたくりこ、アーモンド
みどり	玉ねぎ、なす、しめじ、セロリ、グリンピース、トマト、キャベツ、ブロッコリー、オレンジ	かぼちゃ、玉ねぎ、しいたけ、えだまめ、もやし、・にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、じゃがいも、キャベツ、セロリ、ブロッコリー	にんじん、大こん、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく、インゲン、もやし	玉ねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが、大こん、チンゲンサイ、小まつな、もやし
えいようか	C 637　P 23.6　F 17.1	C 666　P 23.4　F 16.9	C 603　P 23.7　F 20.0	C 678　P 23.3　F 18.9	C 600　P 24.2　F 16.7

	9(月)	10(火)二十日正月、試食会	11(水)	12(木)	13(金)
こんだて	五目チャーハン １口肉まん 大ずあまから 中かあえ りんご 牛乳 やきぶたをつかったちょっとぜいたくなチャーハンです。	きびごはん・うめぼし 肉じゃが いわしのうめあげ ごまあえ くだもの 牛乳	★セレクトパン クラムチャウダー ツナサラダ いちご ★アーモンドカル 牛乳	むぎごはん さんまカボスレモンに こんさいのみそに やさいのうめあえ 牛乳 「△食べ」をいしきして、正しい『はいぜん』をしましょう！	五こくごはん 牛じる もずく五目玉子 スンシーイリチー 野さい生活 「スンシー」は、ほした竹の子のこと、１月にも出ましたよ。
あか	牛乳、ぶた肉、、卵、・大ず、かいそう、ぎょ肉	牛乳、ぶた肉、いわし、大ず	牛乳、はまぐり、手ぼうまめ、ツナ、ひよこまめ、大ず	牛乳、さんま、とり肉、とうふ、みそ、だいず	牛肉、たまご、もずく、ひじき、ツナ、こんぶ、たまご、かまぼこ
き	米、コーン、あぶら、アーモンド、さつまいも、はちみつ、水あめ、かたくりこ、さとう	米、あぶら、じゃがいも、さとう、ごま	パン、ココア、あぶら、むぎ、さとう、さつまいも、ドレッシング、アーモンド	米、むぎ、里いも、さとう、あぶら、ドレッシング・	米、むぎ、くろ米、こむぎこ、さとう
みどり	たけのこ、にんじん、きくらげ、グリンピース、もやし、チンゲンサイ、りんご	にんじん、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン、しいたけ、白さい、えのきたけ、小まつな、うめ、くだもの	玉ねぎ、しめじ、セロリ、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ピクルス	大こん、れんこん、ごぼう、にんじん、しいたけ、インゲン、もやし、小まつな、えのきたけ、うめ	大こん、にんじん、しいたけ、レタス、メンマ、こんにゃく、ぶどう、なす、クレソン
えいようか	C 648　P 22.6　F 19.1	C 663　P 22.8　F 18.3	C 598　P 24.5　F 19.1	C 657　P 24.4　F 21.5	C 629　P 22.0　F 15.3

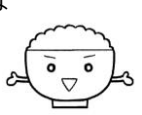
	16(月)	17(火)	18(水)幼稚園修了式	19(木)食育の日	20(金)
こんだて	むぎごはん ズッキーニの中かに エビしゅうまい ナムル ★スイートポテト(むらさき) 牛乳 『けんさん』ズッキーニを、マーボーどうふのあじつけで！	むぎごはん・あじつけのり キムチなべ いわしゴマころもあげ かぼちゃサラダ いよかん 牛乳	★しおやきそば 中かコーンスープ ★チャーシューまん りんご ミルメーク(いちご) 牛乳 チャーシューは、ぶた肉をやいたもの。	げんまいごはん・ふく神づけ まめカレー グリーンサラダ いちご 牛乳 日本でカレーライスにそえられる もっとも「ていばん」のつけもの。赤い色で見なれている人もいるはずですが、これがしぜんな色です。	ジューシー アーサじる あつやき玉子 ゴマドレあえ ちんびん 牛乳 おきなわのおかし。１月に「てんじ」していたのをおぼえていますか？
あか	牛乳、ぶた肉、とうふ、大ず、みそ、エビ、ぎょ肉、たまご、めかぶ	牛乳、とり肉、とうふ、みそ、いわし、ひよこまめ、金ときまめ、のり	牛乳、ぶたにく、なると、たまご	牛乳、牛肉、手ぼうまめ、ひよこまめ、大ず	牛乳、ツナ、アーサ、とうふ、かまぼこ、たまご、大ず
き	米、あぶら、かたくりこ、さとう、さつまも	米、むぎ、春さめ、さとう、さつまいも、マヨネーズ、ドレッシング	めん、あぶら、コーン、かたくりこ、小むぎこ、さとう	米、あぶら、じゃがいも、ココナッツ、小むぎこ、ラード、アーモンド、ドレッシング	米、あぶら、コーン、さとう、ごま、小むぎこ
みどり	大こん、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、・きくらげ、にんにく、もやし、ほうれん草	白さい、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、かぼちゃ、えだまめ、いよかん	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、もやし、・キャベツ、チンゲンサイ、レタス	玉ねぎ、なす、しめじ、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、アスパラ、いちご	にんじん、ごぼう、しいたけ、からしな、もやし、クレソン
えいようか	C 662　P 23.7　F 18.7	C 669　P 23.6　F 19.5	C 608　P 25.9　F 18.3	C 649　P 23.2　F 18.6	C 621　P 23.3　F 19.1

	23(月)給食最終日・卒業式リハ
こんだて	ケチャップライス ★ほたてグラタン ★6年→えびグラタン ポテトサラダ ★ケーキ 牛乳 「なかよく」「たのしく」「のこさず」たべましょう！
あか	牛乳、とり肉、ひよこまめ、チーズ、ツナ、ほたて(えび)
き	米、あぶら、コーン、じゃがいも、マカロニ、ドレッシング
みどり	トマト、玉ねぎ、ピーマン、カリフラワー、きゅうり
えいようか	C 670　P 22.4　F 20.4

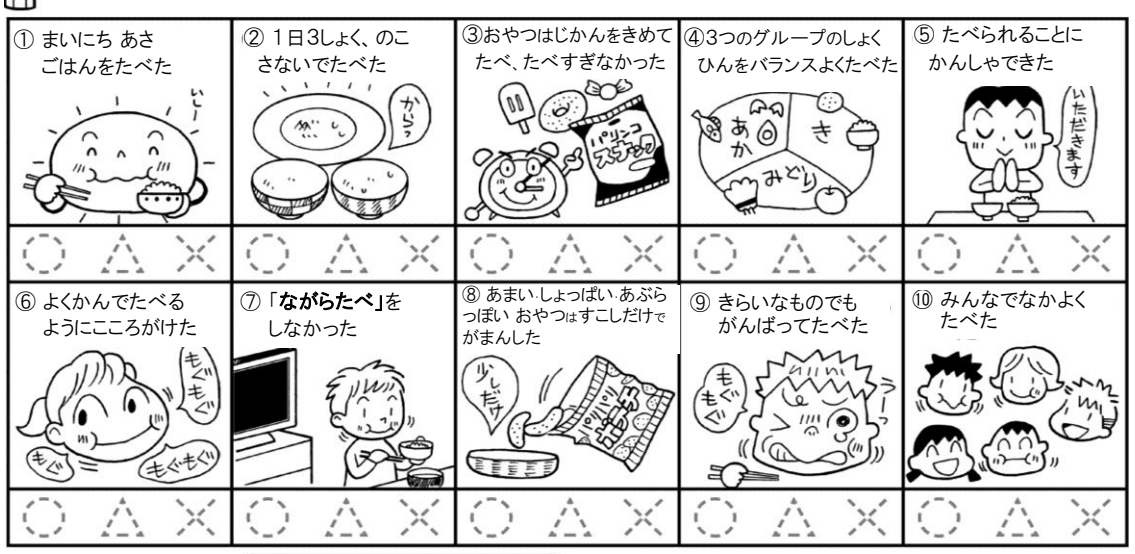


食育の１年間をふりかえってみましょう

みなさんは、がっこうやおうちで どのような「しょくせいかつ」をおくっていましたか？
１年かん どのようにすごしてきたのか、じぶんじしんをふりかえってみましょう。



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。



★からだのなかでの おもなはたらき ★

