



3月 きゅうしょくしつだより

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月			ひなずし	とりにく たまご	こめ さとう みりん ごま	586	25.1	
				たらのたつたあげ	たら	かたくりこ あぶら			
				なのはなのすましじる	とうふ わかめ なた				にんじん なのはな
				3しょくゼリー	かんてん ぎゅうにゅう	さとう ゼリー			
☆◇ 6年1組・たんぽぽ学級6年生 リクエスト給食が登場します ☆◇									
4	火			むぎごはん		こめ むぎ	620	30	
				マーボー豆腐	とりにく とうふ ソイミート みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ			にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ たら
				くきわかめのサラダ	くきわかめ	さとう あぶら ごま			にんじん きゅうり にんにく きりぼしだいこん
5	水			わふうスパゲッティ	ベーコン ほたて いか	こむぎこ あぶら	572	21.8	
				ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら			だいこん きゅうり にんじん
				いちごのスコーン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ホットケーキのこな ジャム バター			
6	木			むぎごはん		こめ むぎ	584	23.4	
				にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも しらたき さとう			にんじん たまねぎ グリンピース
				キャベツのうめあえ	こんぶ	さとう			キャベツ きゅうり うめ
				てっかみそ	だいたみそ	くらざとう			
7	金			てづくりカレーパン	とりにく	こむぎこ あぶら	591	20.2	
				ABCスープ	とりにく	マカロニ あぶら			たまねぎ にんじん ピーマン トマト
				はるか					たまねぎ だいこん はくさい にんじん
10	月			むぎごはん		こめ むぎ	592	26.5	
				だいこんのあつあつに	とりにく あぶらあげ みそ	あぶら さとう こんにゃく			だいこん にんじん しょうが
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ				こまつな キャベツ
				なっとう	だいた				
☆◇ 6年2組 リクエスト給食が登場します ☆◇									
11	火			フィッシュバーガー	たら	こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	626	24.4	
				ミネストローネ	とりにく	じゃがいも			にんにく たまねぎ セロリ にんじん かぶ トマト
				フルーツポンチ		ゼリー さとう			りんご パイン
12	水			じごなうどん		こむぎこ	582	19.1	
				ねぎキムチうどん	とりにく あぶらあげ	ごまあぶら かたくりこ			にんにく しょうが にんじん たら ながねぎ はくさいキムチ
				だいがくいも		さつまいも みずあめ ごま あぶら			
				とさずあえ	かつおぶし				キャベツ りょくとうもやし にんじん

日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
🍷おはなし給食🍷 今月は「しりとりのだいすきなおうさま」より、「しりとり給食」が登場します！								
13	木		ウインナーとコーンのピラフ	ウインナー	こめ あぶら	にんじん たまねぎ どうもろこし グリーンピース	639	22.7
			フレンチサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり		
			だいこんのスープ	とりにく	あぶら	にんじん たまねぎ はくさい ピーマン		
			プリン	たまご ぎゅうにゅう	なまクリーム さとう			
☆彡 6年1組 リクエスト給食が登場します ☆彡								
14	金		むぎごはん		こめ むぎ		584	23
			タッカルビ	とりにく	こめこ かたくりこ さとう ごま	にんじん しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ キャベツ		
			なめたけあえ			こまつな りょくとうもやし えのきたけ		
☆彡 6年1組・6年2組 リクエスト給食が登場します ☆彡								
17	月		まっちゃんあげパン		こむぎこ あぶら さとう		582	23.8
			とりにくのトマトに	とりにく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン		
			かいそうサラダ	かいそう	ごま ごまあぶら さとう	きゅうり キャベツ どうもろこし		
18	火		むぎごはん		こめ むぎ		588	30.0
			ソイどんのぐ	とりにく ソイミート だいた	さとう カレールウ	にんじん たまねぎ グリーンピース		
			つみれじる	つみれ	あぶら	にんじん ごぼう だいこん こまつな		
			のりずあえ	のり		キャベツ りょくとうもやし にんじん		
19	水		せきはん(ごましお)		こめ もちごめ あずき ごま		700	28.0
			とりにくのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら			
			さきたまじる	ぶたにく みそ	さといも	にんじん だいこん こまつな ながねぎ		
			おいしいケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ なまクリーム			

今年度の給食も残り1ヶ月となりました。みなさんは給食時間、どんなことをがんばりましたか？「苦手な食べ物が食べられるようになった」「食器をていねいに片付けることができた」「よくかんで食べた」など、自分がかんばったことを探してみましょう。1年生のみなさんも、この1年間でできることがたくさん増えました。給食当番の配ぜんや、牛乳パックの片付けもとても上手にできるようになりましたね。

3月の給食には、6年生が考えた「リクエスト給食」が登場します。大好きなメニューを入れつつ、栄養バランスや出来上がりの彩りも考えて、献立の作成をしました。6年生のみなさん、卒業しても慈恩寺小学校の給食を忘れないでくださいね！

