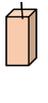
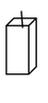
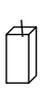
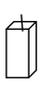


3月 きゅうしょくしつだより

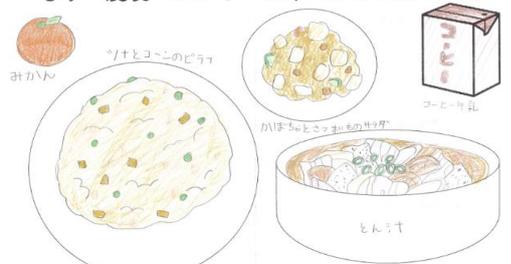
日	曜日	こ ん だ て		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (さいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	
☆彡 6年1組 リクエスト給食が登場します ☆彡									
2	月			ツナとコーンのピラフ	ツナ	こめ あぶら	グリーンピース にんじん たまねぎ とうもろこし	595	21.8
				マンハッタンクラムチャウダー	チキンハム あさり	あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト		
				かぼちゃとさつまいものサラダ		あぶら さとう	かぼちゃ さつまいも きゅうり たまねぎ		
3	火			ひなずし	とりにく	こめ さとう	にんじん グリンピース	562	24.4
				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	わかめ とうふ なると		なのはな にんじん		
				3しょくゼリー	ぎゅうにゅう かんてん	ゼリー さとう			
4	水			むぎごはん		こめ むぎ		578	24.9
				だいごんのあつあつに	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう こんにゃく	だいごん しょうが グリーンピース		
				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		
				てっかみそ	だいず みそ	くろぎとう あぶら			
☆彡 6年2組 リクエスト給食が登場します ☆彡									
5	木			2しょくあげパン(まっちゃん・ココア)		こむぎこ さとう あぶら ココア		594	24.9
				とうふのスープに	とうふ ほたて とりにく	かたくりこ	にんじん だいごん たまねぎ こまつな		
				きりぼしだいごんのサラダ		あぶら さとう	にんじん キャベツ きりぼしだいごん きゅうり		
☆彡 6年1組 リクエスト給食が登場します ☆彡									
6	金			こまつなチャーハン	ぶたにく なると	こめ ごまあぶら	にんにく にんじん ながねぎ こまつな とうもろこし	608	24.5
				ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	たまねぎ なら にんじん ながねぎ		
				しゅわしゅわフルーツポンチ		ナタデココ ゼリー	みかん りんご		
9	月			むぎごはん		こめ むぎ		599	17.8
				ごもくまめ	だいず とりにく こんぶ	あぶら さとう こんにゃく	にんじん ごぼう		
				こいわしフライ	こいわし	こむぎこ あぶら			
				なめたけあえ			えのきたけ こまつな キャベツ りょくとうもやし		
10	火			いちごジャムサンド		こむぎこ バター さとう	いちご レモン	567	25.5
				ポトフ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	にんじん はくさい セロリ かぶ たまねぎ		
				かいそうサラダ	かいそう	ごまあぶら	きゅうり キャベツ とうもろこし		
11	水			じごなうどん		こむぎこ		592	23.3
				ねぎキムチうどんのしる	とりにく あぶらあげ	ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ながねぎ はくさいキムチ なら		
				みそポテト	みそ	じゃがいも こむぎこ さとう			
				ちちぶこんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり		

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 (さいろのなかま)	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	
12	木			ナン		こむぎこ	599	19.9	
				チキンカレー	とりにく	じゃがいも カレールウ			たまねぎ にんにく トマト にんじん
				てづくりふくじんづけ		さとう			きゅうり だいこん にんじん れんこん しょうが
				はるか					はるか
📖おはなし給食📖 今月は「がまんのケーキ」より、「いちごのデザート」が登場します！									
13	金			ハムとおおなのピラフ	ハム	こめ	619	24.6	
				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 トマト ピーマン にんじん
				いちごのデザート	ヨーグルト	なまクリーム こむぎこ さとう			いちご
16	月			むぎごはん		こめ むぎ	607	26.4	
				おやこに	とりにく たまご なまあげ	あぶら さとう みりん じゃがいも			にんじん たまねぎ グリーンピース
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	みりん			きゅうり
				さいのくになっとう	だいず				
17	火			ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ とりにく	こむぎこ オリーブオイル	550	28.0	
				はなやさいサラダ		あぶら さとう			ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ
				いちごむしパン	ぎゅうにゅう	ホットケーキのこな さとう			いちご
☆彡 6年2組 リクエスト給食が登場します ☆彡									
18	水			むぎごはん		こめ むぎ	636	34.0	
				ヤンニョムチキン	とりにく	でんぶん こめこ あぶら さとう みりん			にんにく トマト
				タイピーエン	かまぼこ いか ほたて	はるさめ			にんじん キャベツ たまねぎ ながねぎ
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごまあぶら さとう			こまつな きゅうり とうもろこし
19	木			せきはん(ごましお)		こめ もちこめ ささげ ごま	678	27.9	
				あかうおのさいきょうやき	あかうお みそ				
				さきたまじる	とりにく みそ	さといも あぶら			にんじん だいこん こまつな ながねぎ
				おいおいデザート	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ さとう			いちご

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、自分ががんばったことを探してみましよう。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、作成しました。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！

もう一度食べたい！ 6年生リクエスト給食



もう一度食べたい！ 6年生リクエスト給食

