



3月分 献立予定表



平成 21年度

沼津市立大岡南小学校 <給食回数 12 回>

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
	1	月	タンドリーチキン スパゲティーステー ベーコンとやさいのスープ	牛乳	とりももにく、チーズ ヨーグルト、ベーコン うずらたまご 牛乳	スパゲティ オリーブオイル さとう 小麦粉	にんにく、しめじ、ピーマン にんじん、キャベツ たまねぎ、コーン	652 28.3	320 3.7
	2	火	キーマカレー ピーナッツサラダ くだもの	牛乳	ぎゅうひきにく ひよこめ 牛乳	サラダオイル ピーナッツ、さとう 精米	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、セロリー、ピーマン キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	716 23.0	318 2.3
ひな祭り 耳の日	3	水	てまきごもくずし すましじる デザート	牛乳	あぶらあげ、のり たまごやき とうふ、なると、牛乳	さとう 精米	しいたけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、えのき はねぎ、ひなゼリー	669 22.4	335 3.2
	4	木	いかのごしきあげに とうふとやさいのスープ ふりかけ	牛乳	いか とうふ、うずらたまご ワカメスリカケ 牛乳	でんぷん、あぶら じゃがいも、さとう でんぷん 精米	しょうが、にんじん、ピース たまねぎ、もやし ほうれんそう	670 26.5	305 2.8
	5	金	さけのハーブやき こふきいも はなまめのシチュー	牛乳	さけ、しろはなまめ しろいんげん ベーコン 牛乳	オリーブオイル じゃがいも、バター 小麦粉	にんじん、たまねぎ ほうれんそう	646 29.4	341 2.5
	8	月	おやこどん とうふとわかめのみそしる	牛乳	とりももにく、たまご とうふ、わかめ みそ 牛乳	さとう じゃがいも 精米	しいたけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、ピース だいこん	654 25.9	330 2.4
	9	火	ミートソース ポテトのからあげ くだもの	牛乳	ぎゅうひきにく レッドキドニー 牛乳	サラダオイル じゃがいも、あぶら さとう 小麦粉	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく みかん	672 24.5	293 2.7
	10	水	にくじゃが なっとう くきわかめのいためもの	牛乳	ぎゅうももにく なっとう くきわかめ 牛乳	じゃがいも、さとう ごまあぶら 精米	にんじん、たまねぎ しらたき、ピース キャベツ、こまつな	655 26.2	334 3.5
	11	木	さばのたつたあげ ひじきとだいずのもの かきたまじる	牛乳	さば、ひじき あぶらあげ、だいず とうふ、たまご 牛乳	でんぷん、あぶら ごまあぶら、さとう ごま 精米	しょうが にんじん、たまねぎ こまつな、しいたけ	672 29.4	391 4.4
	12	金	あげパン カレーポトフ ヨーグルトサラダ	牛乳	ぎゅうももにく ヨーグルト 牛乳	あぶら、さとう オイル、じゃがいも 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、セロリー みかん、パイン、もも	675 25.4	354 2.2
	15	月	さわらのごまだれ はるさめのいためもの じゃがいものみそしる	牛乳	さわら ぶたももにく とうふ、みそ 牛乳	さとう、ごま はるさめ、ごまあぶら じゃがいも 精米	にんじん、キャベツ たまねぎ、しいたけ こまつな、だいこん、はねぎ	672 28.7	365 2.7
給食終了 182回	16	火	きょうは"卒業おめでとう" "進級おめでとう" 献立です。 6年生と1年生から5年生の進級を祝って、みんなが大好きなくわかめごはん・鶏のから揚げ> です。 1年間、給食は楽しく食べられましたか？食べられない物はへりましたか？ふり返ってみましょう！！						
	17	水	☆ 6年生のみ さよなら給食！ (修学旅行時の分です)						

春休み、新しい学年に進む前に

食事のマナーを見直してみましょう！

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか？
- 口の中に物を入れたまま話をしたり、大声を出したりしていませんか？
- 食事中、ウロウロしたり遊んだりしていませんか？
- はしを正しく使えていますか？
- 嫌いなものにも挑戦し、残さずきれいに食べていますか？

はしの持ち方、悪いマナー例

●ねぶりばし●



●迷いばし●



●そらばし●



●探りばし●



●はし渡し●



健康なからだづくりには

栄養・運動・休養が大切！



栄養⇒食べものが生きる力のもとになります。
好ききらいを減らしましょう。

運動⇒からだを動かして丈夫なからだをつくれます。

休養⇒早寝、早起きの習慣をつけ、1日の疲れをしっかりと回復して明日への新しい力をわき立たせよう。