平成30年度

3月のよていこんだてひょう

仙台市立袋原小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる みどりのグループ	3・4ねんのえいようか エネルギー（kcal）	たんぱくしつ（g）
1	金	**<ひなまつり献立>** ちらしずし（ごはん　ごもくあまずに） ぎゅうにゅう　ししゃもフライ(ソース) すましじる　ひなあられ	ごはん　あぶら　さとう ごま　パンこ　こむぎこ じゃがいも　ふ　あられ	ぎゅうにゅう　こうやどうふ あぶらあげ　ししゃも とうふ　うずらたまご	れんこん　にんじん　かんぴょう ほししいたけ　たまねぎ　みつば	624	20.9
4	月	**<6の3　厳選の一品！リクエスト献立>** **あげパン**　ぎゅうにゅう チリコンカーン　だいこんスープ	パン　さとう　あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず	ピーマン　たまねぎ　だいこん にんじん　こねぎ　しょうが	592	21.4
5	火	ごはん　ぎゅうにゅう　やきとり タンタンはるさめスープ　はるか	ごはん　さとう　あぶら はるさめ　ごま	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく	しょうが　にんにく　にんじん　にら ほししいたけ　もやし　たまねぎ はるか	580	23.4
6	水	ごはん　ぎゅうにゅう　さけのみそやき ごまごぼう　くきわかめいりかきたまじる	ごはん　ごま　あぶら さとう　でんぷん	ぎゅうにゅう　さけ くきわかめ　たまご　とうふ	ごぼう　にんじん　みずな　たけのこ ほししいたけ	581	26.2
7	木	**<6の4　厳選の一品！リクエスト献立>** 小コッペパン　ブルーベリージャム ぎゅうにゅう　さんさいうどん **いかてんぷら（しょうゆ）**　オレンジ	パン　ジャム　うどん こむぎこ　でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　いか たまご	にんじん　こまつな　はくさい ねぶかねぎ　わらび　ぜんまい たけのこ　えのきたけ　なめこ オレンジ	612	24.9
8	金	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのこうみソースがけ あぶらふいりみそけんちんじる	ごはん　でんぷん あぶら　さとう　あぶらふ じゃがいも	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ	しょうが　ねぶかねぎ　こねぎ にんにく　にんじん　だいこん　ごぼう しめじ	605	24.8
11	月	**<6の1　厳選の一品！リクエスト献立>** **メロンパン**　ぎゅうにゅう ミートボールスープ　ペンネのトマトソースに	パン　パンこ　でんぷん あぶら　スパゲッティ	たまご　ぎゅうにゅう ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　こまつな はくさい　ほししいたけ　しょうが にんにく　トマト（缶）	590	20.8
12	火	わかめごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが　めんまとこんにゃくのいために	ごはん　あぶらふ じゃがいも　あぶら さとう　ごま	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん　さやえんどう　たまねぎ めんま　だいずもやし	586	21.6
13	水	**<6の2　厳選の一品！リクエスト献立>** ごはん　ぎゅうにゅう　ポークカレー キャベツのソテー　**ケーキ** **[6年生給食最終日]**	ごはん　じゃがいも あぶら　こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく ひよこまめ　たまご	にんじん　たまねぎ　グリンピース しょうが　にんにく　キャベツ とうもろこし　えだまめ	669	21.0
14	木	しょくパン　スライスチーズ　ぎゅうにゅう だいずとこざかなのあげに　ワンタンスープ **[1～5年生給食最終日※6年生お弁当持参]**	パン　でんぷん さつまいも　あぶら　ごま さとう　ワンタン	ぎゅうにゅう　チーズ だいず　かたくちいわし ぶたにく	にんじん　はくさい　もやし　めんま ねぶかねぎ　しょうが　ほししいたけ	616	27.6

※はしは，毎日忘れずに持ってきましょう。
※🥄印は，スプーンもあったほうが食べやすい献立です。

✿おしらせ✿
3月15日(金)→全学年　お弁当の日

本校3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
・エネルギー　648

リクエスト給食を出します！

6年生のみなさんは,卒業まであとわずかとなりました。卒業お祝いに,各クラスで,もう一度食べたい厳選の1品！が登場します。小学校生活と給食の思い出と一緒に巣立ってほしいと思います。みなさんお楽しみに！

6の1　メロンパン(3/11)　　6の2　ケーキ(3/13)
6の3　揚げパン(3/4)　　6の4　いか天ぷら(3/7)

3月の給食目標　　**★給食の反省をしよう★**

・しょくじまえのてあらいは,きちんとしましたか？　（はい・いいえ）
・しょっきやおぼんは,ていねいにあつかいましたか？　（はい・いいえ）
・きゅうしょくはのこさずたべましたか？　（はい・いいえ）
・にがてなものにもちょうせんしましたか？　（はい・いいえ）
・はしは,ただしくもてますか？　（はい・いいえ）
・よくかんで,ゆっくりたべましたか？　（はい・いいえ）
・ともだちやせんせいとたのしくしょくじができましたか？　（はい・いいえ）
・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつはできましたか？（はい・いいえ）

★いくつできましたか？
できていることは，これからもつづけていきましょう！
できなかったことは，らいねんどがんばりましょう☺