

# 3月のよていこんだてひょう

平成22年度

仙台市立榴岡小学校

寒さも少しずつやわらぎ、日増しに暖かくなってきました。今月は、1年間のしめくりの大事な時期です。体調をくずさないように気を付けましょう。  (○は、スプーンがあると食べやすい日です。)		おもなざいりょう			中学年		
		ちやにくやほねになるはたらき	からだのちょうしをとのえるはたらき	ねつやちからになるはたらき	エネルギー量 Kcal	たんぱく質量 g	
日	曜	こんだてめい	*ぎゅうにゅうはまいにちつきます。				
1	火	こめこフォカッチャー とりにくのトマトソースかけ パスタスープ オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	トマト こまつな にんじん たまねぎ オレンジ	パン オリーブオイル じゃがいも パスタ	652	28.4
2	水	ごはん やきぎょうざ だいこんのいためもの はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にら キャベツ ねぎ だいこん こまつな にんじん もやし はくさい	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま はるさめ	601	19.3
3	木	ひなまつり・ごもくちらしにしてたべよう! ごはん ごもくに かきたまじる でこぼん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご とうふ	にんじん ごぼう たけのこ こまつな ねぎ でこぼん	ごはん こめあぶら	618	29.5
○4	金	しょくパン いちごジャム とりにくとやさいのクリームに キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ	パン ジャム こむぎこ バター こめあぶら じゃがいも	696	27.8
7	月	ごはん まぐろとだいずのあげに おひたし わかめじる	ぎゅうにゅう まぐろ だいず わかめ とうふ みそ	にんじん ほうれんそう もやし こまつな だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら でんぶん じゃがいも ごま	648	27.1
8	火	まるパン ハンバーグのてりやき ひとしおキャベツ やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ こまつな にんじん セロリ たまねぎ コーン	パン こめあぶら ごま じゃがいも	608	24.9
○9	水	ごはん ハヤシシチュー ニンジンのナムル カクテルフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし もも みかん パイナップル	ごはん こめあぶら ごま ゼリー	686	21.0
10	木	6年生を送る会にちなみ ごはん にくだんごのあまずあんかけ やさいのみそいため たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とりにく	あおな にんじん もやし キャベツ こまつな たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん こめあぶら	642	26.1
11	金	ミルクパン ささみフライ だいこんのサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ささみ ベーコン	だいこん きゅうり パセリ にんじん キャベツ たまねぎ セロリー トマト	パン こむぎこ パンこ こめあぶら マカロニ オリーブオイル	672	25.5
14	月	おせきはん いかのてんぷらあまずあんかけ なめこスープ	ぎゅうにゅう あずき いか とりにく たまご	にんじん だいこん こまつな なめこ ねぎ	もちごめ ごま こむぎこ こめあぶら	604	24.8
15	火	卒業かめでどうメニュー ミニツイストパン スパゲッティポロネーゼ ひじきサラダ てづくりココアトルテ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たまご	パセリ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ コーン もやし	パン スパゲッティ こめあぶら アーモンド バター さとう	786	27.6
16	水	* 回数調整のために、おべんとうの学級もあります。 学級からの連絡でご確認ください。					

◇はしは、わすれないようにしましょう。

栄養のバランスを考えて食べましょう。

## 3月の給食目標 ☆給食の反省をしましょう。

1年間を振り返り、給食についてチェックしてみましょう。

- 食事の前に手洗いはよくできましたか。
- 食事のあいさつができましたか。
- すききらいをしないでバランスよく食べましたか。
- よくかんで食べましたか。
- 給食当番の仕事に協力しましたか。

◎元気に大きくなるために大切なことばかりです。  
しっかり身に付くようにしたいものです。

