

給食だより

今月のめあて 「自分の食生活を振り返ろう」



2021年

3月号

家庭数配付
水原小学校

早いもので4月から1年が経とうとしています。1年を振り返って、みなさんの食生活はどうでしたか？進級・進学を前によくできなかったことは、今年度のうちに直すことができるよう努力しましょう。

あなたはいくつできましたか？

あさごはんは毎日食べた。

よくかんでたべることができた。

にがてな食べものにもチャレンジした。

しょくじのまえには、かならず手をあらった。

しょつきをもってたべることができた。

家でしょくじのおてつだいをすすんでした。

きゅうしょくをのこさずたべることができた。

はしを正しくもつことができた。

月	火	水	木	金
<p>4日は全校リクエスト献立です。 給食委員会から全校にすきな給食メニューのアンケートをとっていただきました。そのうち一番多かったメニューです。</p> <p>18日は卒業お祝い献立です。 6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。最終日の18日は卒業お祝い献立です。中学校に行っても水原小の給食の味を忘れないでね♡</p>				
1日	2日	3日	4日	5日
<p>きりぼしあえ</p> <p>とりにくのやくみソース</p> <p>わかめスープ</p>	<p>ひじきサラダ</p> <p>パンプキンアンサンブルエッグ</p> <p>ポテトスープ</p> <p>チキンライス</p>	<p>こまつなのわふうサラダ</p> <p>さわらのさいきょうやき</p> <p>ひなまつりこんだて</p> <p>すましじる</p> <p>ちらしずし</p>	<p>パニラアイス</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>リクエストこんだて</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>こめこあげパン</p>	<p>かおりあえ</p> <p>とくせいやきにく</p> <p>あつあげたいこんのみそしる</p>
8日	9日	10日	11日	12日
<p>もやしとにらのナムル</p> <p>はるまき</p> <p>はるさめとくだんごのスープ</p>	<p>ごまあえ</p> <p>えびフライ</p> <p>とんじる</p>	<p>いちごのパンナコッタ</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ポークカレーライス</p>	<p>ごぼうサラダ</p> <p>とうふハンバーグのあんかけ</p> <p>いしかりなべ</p>	<p>バンバンジー</p> <p>れんこんチップス</p> <p>やさいたつぱりからみそスープ</p> <p>ちゅうかめん</p>
15日	16日	17日	18日	
<p>しゃきしゃきサラダ</p> <p>ぎんだらてりやき</p> <p>すいとんじる</p>	<p>ハムサラダ</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>コッペパン</p> <p>ブイヤベース</p>	<p>なっとうあえ</p> <p>さけのしおこうじやき</p> <p>ぐだくさんじる</p>	<p>いちごミニケーキ</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ぞつぎょうお祝いこんだて</p> <p>コーンライス、ドリアソース</p>	

給食室では「安心・安全・おいしい給食」を目指してきました。来年度も子どもたちの体と心の成長のためにおいしい給食を作っていきます。1年間ありがとうございました。



3月の食品表

※ 牛乳は赤の食品(ミネラル)です。



今月の平均摂取栄養量(中学年)
 エネルギー 646 kcal
 たんぱく質 26.5 g
 カルシウム 316 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・材料の変更もあります。ご了承ください。

2021年

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
1月	ごはん			こめ				669
	とりにくのやくみソース	とりにく		さとう、でんぶん、こむぎこ、こめこ	あぶら、ごまあぶら		しょうが、にんにく、ねぎ	
	きりぼしあえ			さとう	ごまあぶら	ほうれんそう、にんじん	だいこん、きゅうり	
	わかめスープ	とうふ、ぶたにく	わかめ	さとう		にんじん	メンマ、はくさい、ねぎ、しいたけ、たけのこ	
	ワインゼリー			さとう			ぶどう	
2月	チキンライス	とりにく		こめ、さとう	バター、あぶら	トマト	たまねぎ、グリーンピース	614
	パンフキンアンサンブルエッグ	とりにく、たまご		でんぶん、さとう	あぶら	かぼちゃ		
	ひじきサラダ	だいず	ひじき	さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	ポテトスープ	ベーコン		じゃがいも		にんじん	たまねぎ、キャベツ	
3月	ちらしずし			こめ、さとう		にんじん	えだまめ、れんこん、かんぴょう、たけのこ、しいたけ	604
	さわらのさいきょうやき	さわら、みそ						
	こまつなのわふうサラダ			さとう	あぶら	こまつな、にんじん	キャベツ	
	すましじる	とうふ	わかめ	ふ(こむぎこ)		にんじん	たけのこ、ねぎ	
	いちごのむヨーグルト		ヨーグルト				いちご、レモン	
	ひなあられ		のり	こめ、さとう				
4月	こめこあげパン			こめこ、こむぎこ、さとう	あぶら			572
	はるさめサラダ	ロースハム		はるさめ、さとう	ごまあぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	ワンタンスープ	ぶたにく		こむぎこ		にんじん、にら	しいたけ、メンマ、もやし、ねぎ	
	むぎぢゃ							
	バニラアイス	たまご	なまクリーム、だっしふんにゅう	さとう				
5月	ごはん			こめ				612
	とくせいやきにく	ぶたにく、みそ		さとう	しろごま、あぶら	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご	
	かおりあえ					にんじん、青じそ	キャベツ、きゅうり	
	あつあげとだいのみそしる	あつあげ、みそ		じゃがいも			だいこん、えのきたけ、ねぎ	
8月	ごはん			こめ				688
	はるまき	ぶたにく		でんぶん、さとう、こむぎこ	あぶら		たけのこ、きくらげ、しいたけ	
	もやしとにらのナムル			さとう	ごまあぶら、しろごま	にら、にんじん	もやし、きゅうり、ねぎ	
	はるさめとくだんごのスープ	とうふ、ぶたにく		マロニー		にんじん	はくさい、えのきたけ、ねぎ、たまねぎ	
9月	ごはん			こめ				631
	えびフライソース	えび		さとう、パンこ、こむぎこ	あぶら			
	ごまあえ			さとう	すりごま、ねりごま	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ	
	とん汁	ぶたにく、みそ、とうふ		じゃがいも		にんじん	だいこん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	

日	献立名	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー量(kcal)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる		
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	たんすいかぶつ炭水化物	しぼう脂肪	ビタミン		
10月	ごはん			こめ				735
	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも、カレーパウ	あぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご	
	かいそうサラダ	ロースハム		さとう	ごまあぶら		わかめ、きゅうり、キャベツ	
	いちごのパンナコッタ	ゼラチン	なまクリーム、きゅうにゅう	さとう			いちご	
11月	ごはん			こめ				652
	いしかりなべ	さけ、とうふ、みそ		ふ(こむぎこ)		にんじん	はくさい、だいこん、たまねぎ、こんにゃく、ぶなしめじ、ねぎ	
	とうふハンバーグのあんかけ	とうふ、とりにく		さとう、でんぶん、パンこ	あぶら		たまねぎ	
	ごぼうサラダ			さとう	すりごま、ノンエッグマヨネーズ	にんじん	ごぼう、れんこん、きゅうり	
12月	ちゅうかめん			こむぎこ				600
	やさいたっぷりからみそスープ	ぶたにく、みそ				にんじん	たけのこ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、もやし、しょうが、にんにく	
	れんこんチップス				あぶら		れんこん	
	パンパンジー	とりにく		さとう	ごまあぶら、すりごま		もやし、きゅうり、とうもろこし	
	とうにゅうスイートポテト	とうにゅう、ゼラチン		さつまいも、さとう				
15月	ごはん			こめ				683
	ぎんだらてりやき	ぎんだら		さとう				
	シャキシャキサラダ			じゃがいも、さとう	アーモンド、あぶら	にんじん	きゅうり	
	すいとんじる	とりにく、うすあげ		こむぎこ		にんじん、こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	
16月	コッペパン			こむぎこ				617
	ブルーベリージャム			さとう			ブルーベリー	
	ピヤベース	ベーコン、たら		じゃがいも、さとう	バター	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、キャベツ、セロリ	
	マカロニグラタン	とりにく	きゅうにゅう、チーズ	マカロニ(こむぎこ)、こむぎこ	あぶら		たまねぎ	
17月	ハムサラダ	ロースハム		さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	594
	ごはん			こめ				
	さけのしおこうじやき	さけ						
18月	なっとうあえ	なっとう	のり			ほうれんそう、にんじん	たくあん、キャベツ、うめ	729
	ぐだくさんじる	さんかくあげ、みそ		さといも		にんじん	だいこん、ごぼう、はくさい、こんにゃく、ねぎ、しいたけ	
	コーンライス			こめ	バター		とうもろこし	
18月	ドリアソース	とりにく	きゅうにゅう、なまクリーム		バター	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	729
	ビーンズサラダ	だいず、ロースハム		さとう	あぶら	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	いちごミニケーキ	たまご	なまクリーム	さとう、こむぎこ、みずあめ、でんぶん	あぶら		いちご	

