

給食だより

3月号

令和6年2月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|---|---|---------------------------------|--------------------------|----------------------------|------------------------|-----------------------------|--|---|
| 日にち | | | | | | | | | | | | |
| 献立 | <p>こんげつ きゅうしよくひょう 今月の給食目標</p> <p>ねんかん 1年間の 振り返りを しよう!</p> | <p>マナーを守って食べましたか?</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しやくき ただ 食器を正しく 並べられた</p> </td> <td> <p>ちawan や汁わんは 手に持って食べた</p> </td> <td> <p>はしを正しく 持って食べた</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>ひじをつかず よい姿勢で食べた</p> </td> <td> <p>くちをは閉じて 食べた</p> </td> <td> <p>食べ終わるまで 立ち歩かなかった</p> </td> </tr> </table> | | | <p>しやくき ただ 食器を正しく 並べられた</p> | <p>ちawan や汁わんは 手に持って食べた</p> | <p>はしを正しく 持って食べた</p> | <p>ひじをつかず よい姿勢で食べた</p> | <p>くちをは閉じて 食べた</p> | <p>食べ終わるまで 立ち歩かなかった</p> | <p>こんだて みかた ~献立の見方~</p> <p>おもに副菜 おもに主菜</p> <p>しやくき 主菜 しるもの 汁物・煮物</p> | <p>1 557 kcal 2.5 g</p> <p>ひなまつりこんだて</p> <p>とうふハンバーグ</p> <p>なのはなごはん ワンタンスープ</p> |
| <p>しやくき ただ 食器を正しく 並べられた</p> | <p>ちawan や汁わんは 手に持って食べた</p> | <p>はしを正しく 持って食べた</p> | | | | | | | | | | |
| <p>ひじをつかず よい姿勢で食べた</p> | <p>くちをは閉じて 食べた</p> | <p>食べ終わるまで 立ち歩かなかった</p> | | | | | | | | | | |
| 赤 | | | | | | | | | | | | |
| 黄 | | | | | | | | | | | | |
| 緑 | | | | | | | | | | | | |
| 日にち | 4 660 kcal 2.1 g | 5 556 kcal 2.0 g | 6 639 kcal 2.3 g | 7 571 kcal 1.7 g | 8 600 kcal 1.8 g | | | | | | | |
| 献立 | <p>ポテトサラダ あまぎょうざ</p> <p>ひとり2こ</p> <p>ごはん うちまめのみそしる</p> | <p>チャプチェ やきししゃも</p> <p>ひとり2ほん</p> <p>ごはん とんじる</p> | <p>しょうゆフレンチ</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>きなこあげパン</p> | <p>アジフライ</p> <p>わかめごはん あつあげのどろみじる</p> | <p>ごまマヨサラダ</p> <p>とりのしょうがいため</p> <p>ごはん さわにわん</p> | | | | | | | |
| 赤 | ぶたにく とりにく うちまめ あぶらあげ みそ きゅうにゅう | ししゃも ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう | きなこ ベーコン あさり とうにゅう きゅうにゅう | わかめ アジ なまあげ きゅうにゅう | とりにく ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう | | | | | | | |
| 黄 | こめ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ | こめ はるさめ あぶら ごまあぶら じゃがいも | コッパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ こめこ | こめ あぶら じゃがいも かたくりこ | こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま はるさめ | | | | | | | |
| 緑 | きゃべつ にんじん きゅうり だいこん はくさい | にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ にんにく ごぼう だいこん つきこん | キャベツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース | だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ | たまねぎ いんげん しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう えのきたけ だけのこ | | | | | | | |
| 日にち | 11 576 kcal 1.8 g | 12 600 kcal 5.2 g | 13 572 kcal 2.2 g | 14 643 kcal 2.1 g | 15 631 kcal 1.9 g | | | | | | | |
| 献立 | <p>のいずあえ わかめカツ</p> <p>ごはん ぐたくさんみそしる</p> | <p>だいずのマヨサラダ</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>ゆでちゅうか</p> | <p>キャベツのごまあえ</p> <p>さばのさっぱり</p> <p>ごはん おでん</p> | <p>はるさめサラダ</p> <p>うおめまキンみぞカツ</p> <p>ごはん はくさいのみそしる</p> | <p>ツナサラダ</p> <p>キムチごはん しらたまフルーツポンチ</p> | | | | | | | |
| 赤 | くきわかめ ツナ のり とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう | だいず ぶたにく なると きゅうにゅう | さば こんぶ さつまあげ ちくわ なまあげ きゅうにゅう | とりにく ハム あぶらあげ みそ きゅうにゅう | ぶたにく ツナ きゅうにゅう | | | | | | | |
| 黄 | こめ こむぎこ あぶら じゃがいも | ちゅうかめん マヨネーズ ごまあぶら | こめ さとう ごま | こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ じゃがいも | こめ ごまあぶら ごま あぶら しらたまだんご ゼリー | | | | | | | |
| 緑 | キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん たまねぎ | キャベツ きゅうり にんじん もやし メンマ ほうれんそう ねぎ | しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく | もやし きゅうり にんじん はくさい | はくさいキムチ しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし みかん おうとう パイナップル | | | | | | | |
| 日にち | 18 582 kcal 2.1 g | 19 655 kcal 2.0 g | 20 春分の日 | kcal g | | | | | | | | |
| 献立 | <p>ごまとうにゅうスープ</p> <p>ピリからぶたどん</p> | <p>おいわいゼリー</p> <p>もやしのナムル</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ごはん だいこんのみそしる</p> | <p>春分の日</p> | <p>中学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p> | <p>卒業おめでとう!</p> | | | | | | | |
| 赤 | ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう きゅうにゅう | とりにく とうふ みそ きゅうにゅう | | | | | | | | | | |
| 黄 | こめ あぶら さとう さつまいも こま | こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こま | | | | | | | | | | |
| 緑 | たまねぎ キャベツ にんじん いんげん だいこん はくさい | にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり だいこん はくさい | | | | | | | | | | |

*都合により献立は変更になる場合があります。

ねんせい きゅうしよく

☆ 6年生 リクエスト給食 ☆

6年生は、小学校での給食は残り14回となりました。

そこで、伊米ヶ崎小学校と小出小学校の6年生にリクエスト給食のアンケートを取りました。

リクエスト給食は、**太字**になっています。お楽しみに!!

卒業・進級おめでとう

これから食べてくれることを大せかこ!

最後まで残さず給食を食べて、元気に卒業・進級を迎えましょう!