



3月 こんだてだよ!



令和5年2月28日
かつやましりつみむろしょうがっこう
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	たんぱく質		ビタミン・無機質		炭水化物		栄養価
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもに1献立-のものになる食品		
			たんぱく質	無機質(加ゆらなど)	ビタミン・無機質(食物せんいなど)	炭水化物	脂質		
1	水	古代米ごはん 根菜汁 ★大豆とさつまいものあまから ※毎日生食のリクニスト給食です。多量かつものが2月の給食に出ます!	あつあげ みそ だいず	にぼし ぎょうじゅう牛乳	だいこん にんじん ねぎ	ごはん こだいまい じゃがいも さつまいも でんぷん さとう	あぶら	I献立 - 600 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.3 g 炭水化物 98.1 g 食塩相当量 2.4 g	
2	木	ちらしずし すまし汁 野菜炒め ひなあられ ひなまつりにちなんだ献立	たまご かまぼこ ぶたにく	ひじき ぎょうじゅう牛乳	かんぴょう にんじん いんげん ひらたけ ねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう あられ	あぶら	I献立 - 626 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.0 g 炭水化物 103.1 g 食塩相当量 2.9 g	
3	金	ごはん のっぺい汁 手作り銅焼き 塩もみ	あつあげ たまご	ぎょうじゅう牛乳	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さといも でんぷん さとう		I献立 - 560 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 85.4 g 食塩相当量 2.2 g	
6	月	ごはん ★肉じゃが 春雨の酢の物 蕎麦のり煮干し	ぶたにく きゅうり わかめ にぼし あおのり ぎょうじゅう牛乳		たまねぎ にんじん いんげん きゅうり みかん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう はるさめ	ごま	I献立 - 724 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 124.7 g 食塩相当量 2.3 g	
7	火	ごはん コーンスープ ★てりやきチキン ポテトサラダ	ベーコン とりにく ハム ぎょうじゅう牛乳		たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	ごはん はちみつ じゃがいも	なまりム ワネズ	I献立 - 793 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 30.5 g 炭水化物 101.9 g 食塩相当量 2.6 g	
8	水	ごはん みそ汁 ししゃもの天ぷら ごまキャベツ 8日働ッピー給食	とうふ みそ ししゃも(簡) ぎょうじゅう牛乳		にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	I献立 - 612 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 炭水化物 88.4 g 食塩相当量 2.5 g	
9	木	ごはん ソースカツ丼 玉ねぎのみそ汁 節席漬	とりにく うすあげ みそ ぎょうじゅう牛乳		しめじ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ かぶ	ごはん ことむぎこ さとう パンこ	あぶら	I献立 - 664 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.7 g 炭水化物 97.6 g 食塩相当量 2.7 g	
10	金	★ココア揚げパン コンソメスープ ドレッシングサラダ	ベーコン ちくわ ぎょうじゅう牛乳		はくさい たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら	I献立 - 585 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 26.8 g 炭水化物 63.9 g 食塩相当量 3.0 g	
13	月	★カレーライス フレンチサラダ バナナ	ぶたにく きゅうり ハム ぎょうじゅう牛乳		たまねぎ にんじん グリビース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが バナナ	ごはん じゃがいも	ドレッシング	I献立 - 746 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.0 g 炭水化物 115.6 g 食塩相当量 2.9 g	
14	火	ごはん ★ポテトスープ ハンバーグ 野菜サラダ	ベーコン ぶたにく きゅうり ハム ぎょうじゅう牛乳		えのきだけ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	ドレッシング	I献立 - 671 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.8 g 炭水化物 95.6 g 食塩相当量 2.8 g	
15	水	ピラフ 野菜スープ マカロニサラダ 卒業お祝いデザート 卒業お祝い給食	ワインナー ベーコン ハム ぎょうじゅう牛乳		にんじん グリビース とうもろこし たまねぎ キャベツ えのきだけ パセリ きゅうり	ごはん マカロニ デザート	あぶら ごまあぶら ワネズ	I献立 - 736 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 108.5 g 食塩相当量 2.9 g	



3月 こんだてだよ



令和5年2月28日
かつやましりかみむらしよがっこう
勝山市立三室小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な おそわっ子

※ 材料の関係により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	たんぱく質		無機質(加ゆめなど)		ビタミン・無機質【食物せんいなど】		炭水化物		脂質	栄養価		
			おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもに1材料-のものになる食品	たんぱく質	無機質	炭水化物						
16	木	卒業式	<h2>ご卒業おめでとうございます</h2> <p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これから自分自身で食べるものを選んだり、作ったりする機会が増えてくると思います。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。</p>											
17	金	ごはん 厚揚げの中華風煮 はりはり揚げ 煮干し	あつあげ ぶたにく	ごんぶ にぼし きゅうり	はくさい にんじん いんげん きゅうり	じゃがいも でんぶん さとう	ごはん	ごまあぶら	1材料 - 620 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g たんぱく質が少 炭水化物 94.5 g					
20	月	ごはん わかめスープ しゅうまい 中華サラダ	ベーコン ぶたにく ハム	わかめ ぎょうちゅう 牛乳	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり とうもろこし にんじん	ごはん ごむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	1材料 - 608 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.6 g たんぱく質が少 炭水化物 92.2 g 食塩相当量 2.6 g						
21	火	しんぶんり 春分の日	<h2>3月3日はひなまつり</h2> <p>ひなまつりの行事食を知っていますか？ ひなまつりには、ひしもちや、草もち、はまくりのお吸い物などを食べる風習があります。</p>									<p>ひしもち</p>	<p>くさもち</p>	<p>はまくりのおすいもの</p>
22	水	茶めし 豆腐のみそ汁 コロッケ ポイル野菜	とうふ みそ ぎゅうにく	わかめ ぎょうちゅう 牛乳	えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも ごむぎこ パンこ	あぶら	1材料 - 596 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g たんぱく質が少 炭水化物 86.7 g						
23	木	ケチャップライス キャベツのスープ ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし グリルピーズ キャベツ えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら バター	1材料 - 579 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.5 g たんぱく質が少 炭水化物 87.6 g 食塩相当量 3.1 g							

3月17日 給食目標
給食のふり返りをしよう

調理師さんは、朝早くから、みなさんに喜んで食べてもらえるように、一生懸命 給食を作っています。感謝して食べましょう！

4コマまんが その言葉がうれしい



給食の時間をふり返ってみよう！

今年度の給食も、残りわずかとなりました。1年間の給食は、いかがでしたか？
給食の時間をふり返って、自分ができたものには口にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

チェックはいくつできましたか？
全部にチェックがつくように、心がけましょう！