



3がつ きゅうしょくこんだてひょう

訂正版

かていすう

さいたま市立見沼小学校

今年度も残りわずかとなりました。春は、卒業・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、体調を崩さないように気をつけましょう。卒業する6年生へ、卒業おめでとうございます。授業や給食から学んだことを生かして、新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

ひょうび	しゅしょく	ぎゅうじゅう	おかず	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		えいようか	
				ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)			
1 (すい)	むぎごはん		にくじゃが なのはなあえ	こめ さとう あぶら むぎ じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ふたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース なばな ほうれんそう もやし	556	20.2			
2 (もく)	ごはん (てづくりふりかけ)		しろみざかなのやくみソースがけ せんべいじる	こめ あぶら でんぷん こむぎこ こま さとう	ぎゅうにゅう しろみざかな とりにく あおりの かつおぶし	にんにく しょうが ながねぎ にんじん だいこん はくさい こまつな ゆかり	558	22.9			
3 (きん)	ひなちらし		わかさぎカリカリフライ すましじる	こめ さとう まりふ こむぎこ こめこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく どうふ わかさぎ わかめ	ほししいたけ かんぴょう さやえんどう にんじん こまつな たけのこ ながねぎ	573	20.9			
ひなまつりの行事食です。											
6 (げつ)	むぎごはん		しせんどうふ きゅうりともやしのナムル	こめ むぎ さとう こまあぶら こま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	590	25.1			
7 (か)	こどもパン (スライス)		ほきのバジルフライ しろいんげんまめのスープ パリパリサラダ	こむぎこ さとう じゃがいも あぶら ワントンのかわ こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン ほき しろいんげんまめ スキムミルク	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	567	20.9			
8 (すい)	だいちいり ひじきごはん		さばのしおやき みそけんちんじる	こめ あぶら さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ひしき とりにく あぶらあげ どうふ さば だいす	にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ	665	28.2			
9 (もく)	ごはん		ヤンニョムチキン かんこくふうたまごスープ もやしのナムル	こめ あぶら でんぷん こまあぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく しょうが にんじん エリンギ たまねぎ もやし こまつな	623	28.0			
6年2組さんが考えた献立です。											
10 (きん)	ごぼとナッツの まぜごはん		やさいつくね はるさめスープ	こめ あぶら さとう はるさめ こま カシューナッツ でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	しょうが ごぼう にんじん ながねぎ もやし こまつな たまねぎ れんこん	550	21.4			
13 (げつ)	むぎごはん		じゃがいものそぼろに こんにゃくサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ふたひきにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ もやし きゅうり ながねぎ にんにく	567	18.9			
特別日課です。(一斉下校のため)											
14 (か)	きのこうどん		ささかまほこいそべあげ こまつなとわかめのサラダ	こむぎこ さとう あぶら こまあぶら こま	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ あおりの わかめ ささかまほこ	だいこん にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ こまつな きゅうり とうもろこし	581	24.5			
15 (すい)	むぎごはん		ポークカレー てづくりふくじんづけ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご きゅうり だいこん れんこん	587	19.0			
16 (もく)	きなこ あげパン		とうふのスープに ビーンズサラダ	こむぎこ でんぷん あぶら グラニューとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいす ひよこまめ きなこ スキムミルク	チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	636	26.3			
17 (きん)	チャーハン (たまごいり)		あげぎょうざ ちゅうかスープ おいおいゼリー	こめ こまあぶら あぶら でんぷん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう やきふた たまご ふたにく なると	にんじん ながねぎ もやし こまつな ほししいたけ たけのこ しょうが	593	23.1			
<ul style="list-style-type: none"> ・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください 								へいきん えいようりょう		エネルギー 589 kcal	たんぱくしつ 23.0 g

<3月の給食について>

- 1日(水) 菜の花あえ・・・旬の菜花(なばな)を和えものに入れました。給食で菜花を食べる機会を作ります。
- 3日(金) ひなまつりのお祝い献立です。にんじん、かんぴょう、錦糸たまごなど、彩り豊かなちらし寿司にします。
- 17日(金) 今年度最後の給食です。卒業のお祝いをこめて、ゼリーをつけました。

はる やす かぞく かてい しごと
～春休み、家族みんなで家庭の仕事をしよう！～

かてい なか ねんれい たちば ちが かぞく きょうりやく せいかつ かてい しごと か もの しよくじ へや
 家庭の中では、年齢や立場の違う家族が協力して生活していますね。家庭の仕事は、買い物、食事づくり、部屋のそ
 うじ、ごみ出し、お風呂そうじ、洗濯など、たくさんあります。仕事の仕方を調べたり、家族に教えてもらったりし
 て、自分でできることを増やしながら、家族と協力して取り組みましょう。

