

3月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。

平成30年3月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲 物	副 食	あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま ちょうしをととのえる	きのなかま エネルギーをつくる	たんぱく質(g) エネルギー(kcal)	
1	木	ぎゅうどん	牛乳	ちゅうかナムル さんしょくつみれじる	ぎゅうにく かにかま とうふ 牛乳	にんじん はくさい いら しらたき しいたけ もやし ほうれんそう だいこん えのき ねぎ こまつな	米 げん米 あぶら ごま	622 24.1 2.1	
2	金	さくら ちらしずし	牛乳	とうふナゲット 花ゼリー なのはなあえ はまぐりのすましじる	えび とうふ わかめ とりにく ひじき かまぼこ はまぐり 牛乳	れんこん しいたけ きぬさや にんじん いんげん コーン ほうれんそう アスパラな えのき だいこん たまねぎ	米 あぶら	664 22.0 2.5	
かえて学年が作ったうめぼしを 全校であじわいましょう。									
5	月	2年生の うめごはん	牛乳	てりやきチキン かぼちゃプリン ごますあえ けんちんじる	ちりめん とりにく ぶたにく とうふ 牛乳	うめぼし きゃべつ きゅうり にんじん こまつな コーン だいこん ごぼう たけのこ ねぎ しいたけ かぼちゃ	米 げん米 さといも ごま	612 31.3 1.9	
6	火	ツナコーン トースト	牛乳	イタリアンサラダ でこぼん クラムチャウダー	ツナ チーズ ハム あさり 牛乳	たまねぎ コーン きゅうり アスパラ パプリカ もやし たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう でこぼん	パン マカロニ あぶら	682 25.4 2.6	
7	水	ごはん	牛乳	しろみさかなのやさいあんかけ ちくぜんに きゃべつみそじる	あかうお とりにく さつまあげ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ れんこん こんにゃく きぬさや きゃべつ こまつな えのき	米 くるまふ あぶら	605 24.1 2.2	
8	木	ごはん	牛乳	てづくりおからしゅうまい くきわかめサラダ マーボーとうふ	とりにく おから ハム とうふ だいず ぶたにく くきわかめ 牛乳	ねぎ にんじん きゃべつ コーン いんげん きゅうり もやし えのき たけのこ にら	米 しゅうまいかわ あぶら	604 23.3 2.5	
3月11日は、東日本大震災から7年 災害に備えよう給食									
9	金	ごはん	牛乳	ぷっかつフライ きりぼしのソースいため すいとんじる	ツナ あぶらあげ 牛乳	きりぼし もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい しいたけ ねぎ	米 くるまふ あぶら	657 20.4 1.6	
12	月	ソフトめん	牛乳	ペスカトーレソース スナップエンドウサラダ	ベーコン えび あさり ツナ とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト スナップエンドウ きゅうり きゃべつ コーン	めん ごま あぶら	655 24.0 3.0	
13	火	こめこ バーガー・パソ	牛乳	てづくりコロック ポイルやさい アスパラとチキンのシチュー	ぶたにく とりにく だいず チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ きゃべつ きゅうり もやし コーン アスパラ マッシュルーム ほうれんそう	パン あぶら	739 25.3 2.4	
14	水	ちゅうか おこわ	牛乳	だいずとひじきのチーズむし なめたけあえ もずくスープ	やきぶた ひじき だいず ぶたにく チーズ かまぼこ のり もずく かに とうふ 牛乳	たけのこ しいたけ にんじん きぬさや たまねぎ もやし ほうれんそう きゅうり なめたけ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	米 あぶら	595 20.7 2.3	
15	木	健康グランプリ 4年生リクエスト おたのしみに♪		ぶたにく かにかま わかめ かに あさり ちりめん たまご	はくさい きゅうり みずな りんご たまねぎ たけのこ えのき きくらげ しいたけ チンゲンサイ きゃべつ	米 あぶら	662 28.7 2.3		
6年生リクエストドリンク									
16	金	ごはん	リクエ スト	サバごまみそに やさいおひたし あさりみそじる	サバ かまぼこ あぶらあげ あさり わかめ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ こまつな ねぎ	米 ごま くるまふ	626 28.6 2.3	
19	月	スペシャル給食デー メニューはおたしみに♡							
20	火	わかめ えだまめごはん	牛乳	てづくりエビフライ いちごムース ポテトサラダ さんさいみそじる	わかめ チーズ ハム あつあげ えび 牛乳	えだまめ にんじん きゅうり きゃべつ さんさい もやし たまねぎ	米 げん米 じゃがいも あぶら	763 24.2 1.9	

1年間ありがとうございました

今年度も地域の力に支えられ、1年間の給食が無事に実施できました。子供たちの成長の糧となれば幸いです。

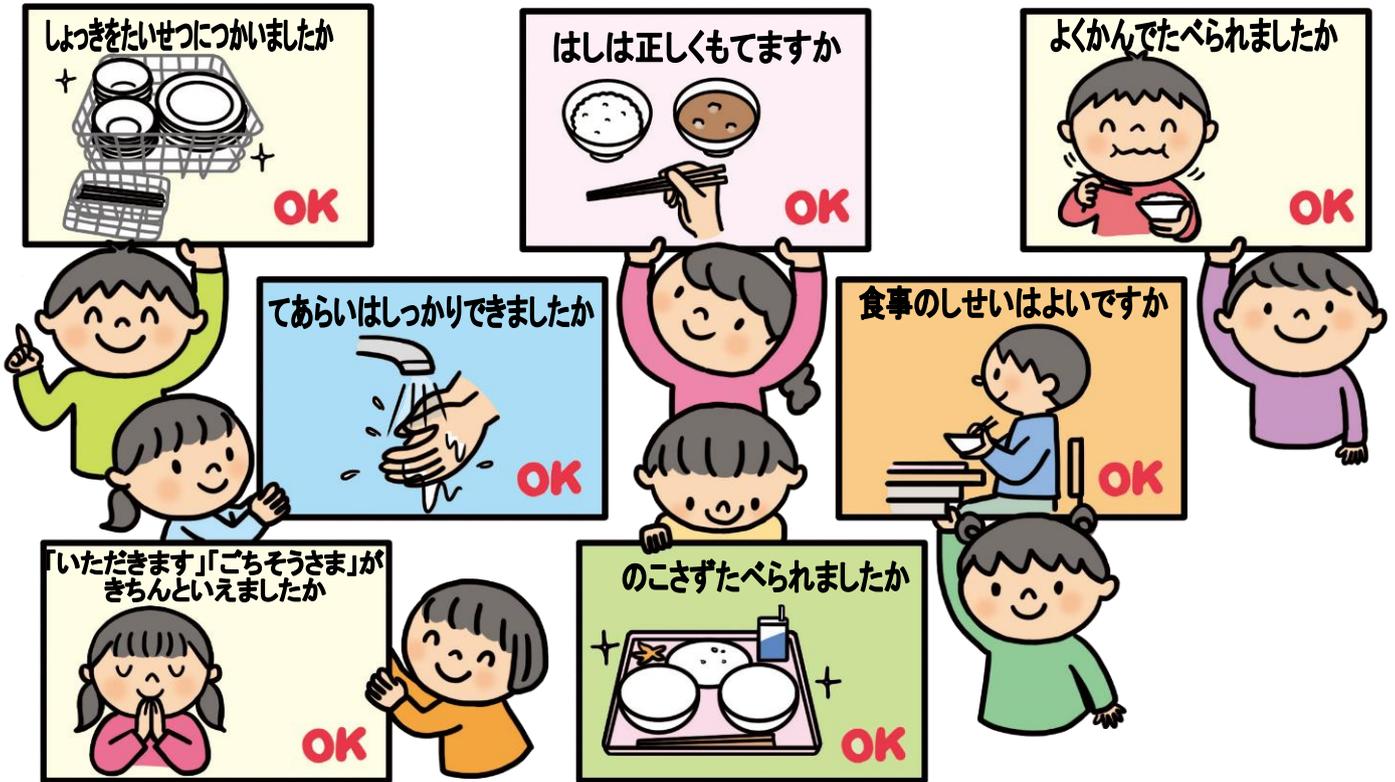
来年度も引き続き、出雲崎地域の食材や季節の食材を積極的に使用し、出雲崎らしい心も体も温まる給食作りに努めて参ります。

給食室一同



1年間をふりかえろう

給食の時間をふりかえって、チェックしてみましょう。OK がいくつつきますか？



食事を楽しむためのマナー

食事を楽しむマナーの基本は、周りの人の気持ちになって考えることです。

周りの人に迷惑にならないように、そして嫌な気分させないように心配りをするのが大切です。みんなが楽しく気持ちよく食事ができるように、マナーを守っていただきましょう。



クチャクチャ音を立てて食べない。



ガチャガチャ食器の音を立てない。



ふざけながら食べない。



食べ物を口に入れたまましゃべらない。



大声でしゃべらない。



人がいやがる話をしない。