

3月のこんだてよていひょう



平成28年 沢石共同調理場(沢石小)

日	こんだてめい	おもにちやく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしを とどえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	その他 (ちようみりよう)	えいようか				備考欄
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)	
1 (火)	ココアあげパン ぎゅうにゅう かいそうサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう・ベーコン ミックスかいそう	キャベツ・あかピーマン たまねぎ・にんじん キャベツ・パセリ・にんにく・トマト	コッペパン・じゃがいも・あぶら さとう・マカロニ ごまあぶら	塩・こしょう スープストック・酢 ココア	603	20.4	17.1	2.7	
2 (水)	ちらしずし ぎゅうにゅう みそマヨサラダ すましじる いちご	ぎゅうにゅう・えび・ちくわ きんしたまご・のり・わかめ みそ	かんぴょう・ほしいたけ・にんじん きぬさや・なのはな・キャベツ・ねぎ きゅうり・ぶなしめじ・いちご	ごはん・さとう ごま・マヨネーズ ふ	しょうゆ・酒 かつおぶし・みりん 粉末すし酢	641	24.4	20.3	3.2	
3 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな だいこんとぶたにくのもの しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) ぶたにく・しみどうふ みそ	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・えのきたけ・にんにく しょうが・こまつな・ねぎ	ごはん・ごまあぶら さとう・じゃがいも あぶら	しょうゆ・酒 かつおぶし	620	29.0	15.7	2.9	
4 (金)	●● おべんとうの日 ●● ～ぎゅうにゅうもありません のみものももってきましょう～									
7 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら すましじる	ぎゅうにゅう・ふりかけ さかな(さわら)・みそ ぶたにく・とうふ	しょうが・ごぼう・にんじん ほしいたけ・ほうれんそう たまねぎ	ごはん・あぶら さとう・いとこんにやく かたくりこ	酒・みりん しょうゆ・和風だしの素 かつおぶし	579	27.2	16.7	2.5	
8 (火)	ごもくとりめし ぎゅうにゅう たまごやき あおなののりあえ みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく たまごやき・あぶらあげ のり・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・グリーンピース あおな・もやし・だいこん ねぎ	ごはん・あぶら さとう	酒・みりん しょうゆ・だしの素 かつおぶし	556	24.1	17.9	2.9	
9 (水)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ぎょうざ もやしのラーゆあえ タンメンスープ	ぎゅうにゅう・ぎょうざ ぶたにく	キャベツ・にんじん・ねぎ にら・にんにく・しょうが・もやし きくらげ・ほうれんそう	ちゅうかめん・あぶら さとう	酒・塩・ラー油 しょうゆ 中華スープの素	580	26.4	16.1	2.1	
10 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまオレンジに ひじきサラダ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう・とりにく さんまオレンジに ひじき・みそ	にんじん・ほうれんそう コーン・だいこん・ねぎ ごぼう	ごはん・ごまあぶら さとう・さといも こんにやく	しょうゆ・酢 かつおぶし	603	20.4	19.6	2.0	
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みはるグルメンチ ツナサラダ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう・グルメンチ ツナ・なまあげ みそ	にんじん・キャベツ・きゅうり きたちな・くだもの	ごはん・あぶら さとう	しょうゆ・酢 かつおぶし	607	22.7	18.7	3.2	
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう しょうがやきどんのぐ ピーナツあえ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく かまぼこ・わかめ みそ	たまねぎ・グリーンピース しょうが・キャベツ・あおな	ごはん・あぶら ピーナツ・さとう じゃがいも	しょうゆ・酒 かつおぶし	586	25.5	15.0	2.3	
15 (火)	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー フルーツヨーグルト ござかな	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく ヨーグルト・ひよこまめ アーモンドとつと	たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・もも・みかん・パイナップル バナナ	ナン・じゃがいも あぶら	カレールー トマトケチャップ・ソース	645	28.0	22.8	3.2	
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ちゅうかいため うずらたまごのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく ハム・うずらのたまご とうふ	きくらげ・しょうが・にんじん にんにく・のめ・キャベツ・きぬさや たまねぎ・きたちな	ごはん・あぶら かたくりこ・さとう ごまあぶら	しょうゆ・酒・こしょう オイスターソース 中華ストック・塩	645	25.0	23.1	2.3	
17 (木)	バターロール ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ フレンチサラダ(つけあわせやさい) クリームコーンのスープ(デザート)	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく たまご・とりにく	たまねぎ・あかピーマン・パセリ キャベツ・にんじん・コーン グリーンピース(ブロッコリー)	バターロール・バター・パンこ あぶら・さとう (じゃがいも・ケーキ)	塩・こしょう スープストック 酢	732	30.5	25.1	3.7	()内は6年生の テーブルマナー給食メニュー ※卒業祝いメニュー
18 (金)	あおなごはん ぎゅうにゅう ごぼうサラダ にこみおでん	ぎゅうにゅう・ハム・こんぶ ちくわ・がんもどき・さつまあげ うずらのたまご・はんぺん	ごぼう・にんじん・きゅうり キャベツ・だいこん あおなごはんのもと	ごはん・ごま・さとう マヨネーズ・じゃがいも こんにやく	しょうゆ・みりん・酒 かつおぶし こしょう	650	21.7	21.9	3.1	
21 (月)	◆◆ しゅんぶんのひでおやすみ ◆◆									
22 (火)	ぎりごぼはん ぎゅうにゅう ウィナーベーコンまき あさづけ なのはなのみそしる デザート	ぎゅうにゅう・こんぶ とりひきにく・あぶらあげ・みそ ウィナーベーコンまき	ぶなしめじ・たけのこ・にんじん キャベツ・きゅうり・なのはな	ごはん あぶら・さとう	しょうゆ・みりん・酒 かつおぶし	656	23.2	26.1	3.4	バースデー きゅうしよく ※遠征祝いメニュー
23 (水)	◆◆ そつぎょうしき ・ しゅうりょうしき ◆◆									
学校給食摂取基準						660	13~28	18~22	3未満	

* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりょうしょう下さい。

基本的な洋食マナーに挑戦!!

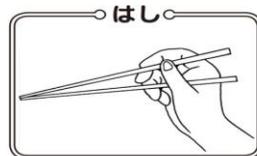
ナイフとフォークの使い方
ナイフは右、フォークは左に持って、一口ずつ切りわけて食べます。

食べ終わったら
ナイフの刃を内側に向け、フォークとそろえて皿の上におきます。

スープの飲み方
スプーンを手前から奥に向かってすくい、音を立てないようにします。



正しい食事マナー 身につけていますか?



まずは、正しい持ち方ができているかチェック! それから上手に使えるように練習してみましょう。