



3月のこんだて表

京丹後市立大宮南小学校
平成31年2月28日

日	こんだて		赤	緑	黄
	主食	副食等	血や肉・骨になる たべもの	体の調子を整える たべもの	力や熱になる たべもの
1 (金)	ひなずし 	・ほうれん草のごまあえ ・心のすまし汁 ・ひなゼリー・牛乳 ひな祭りメニュー	鮭フレーク 牛乳 卵 かまぼこ 木綿豆腐 麩	にんじん えのきだけ 干しシイタケ さやいんげん 紅しょうが ほうれん草 キャベツ みつば	ごはん 白ごま
4 (月)	ごはん	・ささみレモンソース ・もやしナムル ・シュリエンヌスープ ・牛乳	ささみ 焼き豚 牛乳 ベーコン	レモン 水菜 もやし 玉ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも
5 (火)	神葉ごはん	・ごぼう天のうま煮 ・はりはり漬け ・弥生汁 ・牛乳	ジンバ ごぼう天 鶏むね肉 刻み昆布 油揚げ 卵 牛乳	にんじん 切干大根 グリンピース 水菜 なばな キャベツ えのきだけ	ごはん 糸こんにゃく
6 (水)	かつ丼	・たくあん和え ・いちご ・牛乳	豚ヒレ肉 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん ねぎ いちご たくあん漬 キャベツ 小松菜	ごはん 白ごま
7 (木)	菜の花ごはん (特別栽培米)	・ツナのおひたし ・みそけんちん汁 ・牛乳	卵 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 ツナ 豚肉	ほうれん草 にんじん キャベツ しょうが 小松菜 大根 ねぎ	ごはん 白ごま さといも
8 (金)	麦ごはん	・サバの韓国煮 ・かみかみサラダ ・にらスープ ・牛乳 かみかみメニュー	さば 木綿豆腐 さきいか 牛乳 鶏むね肉	にんにく 小松菜 切干大根 ごぼう にら にんじん 玉ねぎ	ごはん
11 (月)	ごはん	・シーフードたこやき ・かりぼり漬け ・水菜と豚肉のはりはり汁 ・牛乳	たこ 牛乳 えび 卵 ちくわ 豚肉	キャベツ 紅しょうが にんじん 白菜 青のり 水菜 ねぎ 山川漬 大根 枝豆	ごはん はるさめ
12 (火)	ごはん	・じゃがいものそぼろ煮 ・はんぺんの甘酢あえ ・牛乳 ・茎わかめのごましょうゆ炒め	鶏ミンチ 平天 油揚げ くきわかめ 牛乳	しょうが さやいんげん 玉ねぎ キャベツ にんじん 水菜	ごはん じゃがいも こんにゃく
13 (水)	さけわかごはん (特別栽培米)	・イカのチリソース ・中華サラダ ・みそ汁 ・クレープ ・牛乳	さけわか 牛乳 いか 油揚げ 木綿豆腐 焼き豚 カットわかめ	しょうが キャベツ にんにく にんじん ねぎ 大根 もやし 玉ねぎ	ごはん 白ごま クレープ
14 (木)	赤飯 (特別栽培米)	・サワラのマヨネーズ焼き ・なばなのごま和え ・赤だし ・牛乳 たんご 食の日	あずき 木綿豆腐 さわら 牛乳	しょうが なばな キャベツ 白菜 しめじ にんじん 玉ねぎ ねぎ	もち米 白ごま
15 (金)	カレーライス (特別栽培米)	・ミモザサラダ ・福神漬 ・ソーダーゼリー ・牛乳	豚肉 牛乳 粉チーズ ハム 卵	にんにく グリンピース 玉ねぎ 大根 福神漬 にんじん ほうれん草	ごはん じゃがいも
18 (月)	ピピンバ (特別栽培米)	・わかめのスープ ・デザート ・牛乳	牛肉 鶏むね肉 卵 牛乳 カットわかめ	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく 小松菜 もやし ねぎ ぜんまい 白菜 ほうれん草	ごはん 白ごま
19 (火)	6年生 リクエストメニュー		きなこ ベーコン 鶏もも肉 卵	にんにく ほうれん草 キャベツ 白菜 パセリ みかん缶 玉ねぎ にんじん	コッペパン コーンフレーク ケーキ

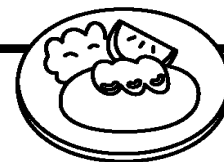


6年生のみなさんにとっては、小学生最後の、給食が近づいてきました。

食事はおなかいっぱいにするためだけのものではありませんよね。そして、栄養だけが完璧ならいいというものでもないですね。お友だちと食べる、家族と食べる、など、楽しく食べることも大切です。みんなで食べる時のマナーを守って楽しい給食時間を過ごしましょう！



今年度の給食も最後の月になりました



1年間をふり返ってみましょう。

- ☆ いただきます・ごちそうさまが言えましたか？
- ☆ お茶わんを持って食べていますか？
- ☆ 口の中に、ご飯やおかずをもったままお話をしていませんか？
- ☆ ひじについて食べていませんか？
- ☆ きちんとすわって食べていますか？

