



よていこんだてひょう

1年間の食生活をふりかえろう!

こんげつのもくひょう







今月のこんだてにこめた思い・ポイント

- ・3月3日はひな祭りです。ちらし寿司が定番メニューですが、どうしてちらし寿司が食べられるようになったのか、お昼の放送で紹介します。
- ・3月4日と11日には、3年生が作ってくれたひまわり油をサラダに使います。給食委員会と3年生がコラボして、お昼の放送をします。
- ・今年度最後の給食は、エビフライにシュークリームと限られた予算で最大限のお祝いメニューにしました。

旬の食材

菜の花、さやえんどう、いちご、春告げわかめ

日	よていこんだて	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとことメモ	
3月	ちらしずし	ちらしずし	日高こんぶ、凍り豆腐、むきえび、いりたまご、桜でんぶ	干し椎茸、にんじん、さやえんどう(冷)	精白米、上白糖、三温糖	537 kcal	ひな祭り 3月3日はひな祭りです。女の子の健やかな成長を願って行われる行事です。給食では手作りちらしずしを出します。
		はるさめサラダ	ささみチャンク	きゅうり、にんじん、キャベツ	普通はるさめ(乾)、上白糖、ごま油	23.2 g	
		はるつげわかめのおすまし	木綿豆腐、あさり、春告げわかめ、日高こんぶ、厚削り節	えのきたけ、切りみつば		14.5 g	
		こうはくだいふく				2.2 g	
4火	いちごあげパン	いちごあげパン	脱脂粉乳		強力粉、上白糖、ショートニング、米サラダ油、クッキング用ミルク、メープルいちご味	629 kcal	好きな給食ランキング~主食編~ 好きな給食ランキング主食部門の一位は「いちご揚げパン」です。ミルクいちご味を使って作ります。
		チリコンカン	鶏若鶏肉ひき肉、大豆(国産、乾)	玉葱、にんじん、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)	米サラダ油、三温糖	22.5 g	
		ひまわりあぶらのフレンチサラダ		こまつな、りょうとうもろこし、とうもろこし、にんじん	ひまわり油	22.0 g	
		やさいスープ		だいこん、玉葱、にんじん	3年生のひまわり油使用	3.0 g	
5水	ごはん	ごはん			精白米	563 kcal	今日のお昼の放送では、赤・緑・黄の食べ物の分類クイズを出します。中には難しいものもあるけど全問正解を目指そう!
		あつあげとだいこんのもの	豚肩(脂肪なし)、生揚げ	だいこん、にんじん、さやえんどう(冷)	米サラダ油、三温糖	23.1 g	
		ごまサラダ		りょうとうもろこし、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ごま(いり) 白、米サラダ油	16.8 g	
		きゃべつのみそしる	味の会手作りみそ、煮干だし	玉葱、キャベツ、こまつな	じゃがいも	2.1 g	
6木	ソフトめん やさいあんかけ	ソフトめん やさいあんかけ	鶏若鶏肉胸(皮なし)、木綿豆腐	しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、あげきくらげ(乾)、はくさい、こまつな	中力粉(1等) 麵：主食、米サラダ油、かたくり粉	743 kcal	好きな給食ランキング~デザート編~ 好きな給食ランキングデザート部門の一位は「手作りアップルパイ」です。よっちゃんさんのりんごを使います。
		ゆかりあえ	きざみのり	りょうとうもろこし、きゅうり、にんじん		23.5 g	
		てづくりアップルパイ		★りんご、レモン(果汁、生)	パイ皮、上白糖	23.2 g	
						2.2 g	
7金	ごはん	ごはん			精白米	601 kcal	揚げ魚のねぎソースは、魚が苦手な人でも食べやすいような味付けになっています。ご飯が進みますよ♪
		あげざかなのねぎソース	メルルーサ	ねぎ、らっきょう(甘酢漬)	米粉、かたくり粉、米サラダ油、上白糖、はちみつ、ごま油	25.9 g	
		そばろあえ	鶏卵(冷凍全卵液卵)、鶏若鶏肉ひき肉	にんじん、りょうとうもろこし、こまつな	米サラダ油、三温糖、上白糖	18.4 g	
		とうふスープ	木綿豆腐	玉葱、にんじん、キャベツ、きくらげ(乾)	かたくり粉	1.9 g	
10月	ごはん	ごはん			精白米	620 kcal	好きな給食ランキング~主菜編~ 好きな給食ランキング主菜部門の一位は「キムチース肉じゃが」です。じゃがいもが煮くずれないギリギリで仕上げます。
		キムチースにくじゃが	豚モモ(脂肪なし)、チーズスプレッド	にんじん、玉葱	じゃがいも、米サラダ油、三温糖	24.5 g	
		おからサラダ	おから、ロースハム	キャベツ、ほうれんそう	ごま(いり) 白、マヨネーズ(卵黄型)	21.8 g	
		だいこんのみそしる	生揚げ、味の会手作りみそ、煮干だし	だいこん、にんじん、生しいたけ、ねぎ		2.2 g	
11火	こめこコッペパン	こめこコッペパン	脱脂粉乳		米粉、小麦たんぱく(粉末状)、還元麦芽糖、上白糖、ソルトタイプマーガリン	669 kcal	好きな給食ランキング~汁物編~ 好きな給食ランキング汁物部門の一位は「クリームシチュー」です。
		さけのこうそうパンこやき	さけ、バルメザンチーズ	にんにく(りん茎)	パン粉(乾燥)、ひまわり油	37.2 g	
		ひまわりあぶらをつかったひじきとあさりのマリネ	干ひじき、あさり	りょうとうもろこし、きゅうり、にんじん、とうもろこし	ひまわり油、三温糖	24.7 g	
		てづくりクリームシチュー	鶏若鶏肉胸(皮なし)、牛乳、クリーム(乳脂肪)	玉葱、にんじん、はくさい	じゃがいも、薄力粉、無塩バター	2.7 g	
12水	ごはん	ごはん			精白米	606 kcal	鉄分たっぷりのレバー を使ってオーロラレバーにします。レバーは一度ゆでてから下味をつけることで臭みを取ります。
		オーロラレバー	鶏肝臓(生)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)	しょうが	かたくり粉、米サラダ油、じゃがいも、三温糖	25.4 g	
		きりぼしだいこんのサラダ		切干しだいこん、こまつな、キャベツ、とうもろこし	上白糖、ごま(すり) 白	17.5 g	
		はくさいのちゅうかスープ		りょうとうもろこし、はくさい、ねぎ、きくらげ(乾)		2.2 g	

13 木		とんこつしょうゆラーメン	豚肩(脂肪なし)	しょうがにんにく(りんご),玉葱,にんじん,チンゲンツァイ,とうもろこし,あげきくらげ(乾)	中力粉(1等)種: 主食,かたくり粉	603 kcal		好きな給食ランキング~副菜編~ 好きな給食ランキング副菜部門の一位は「かみかみサラダ」です。さきいかが良い味を出します。	
		にたまご	たまご	しょうが	三温糖	28.0 g			
		かみかみサラダ	さきいか	りょくとうもやし,きゅうり,こまつな,にんじん	米サラダ油,上白糖	18.5 g			
14 金		ごはん			精白米	575 kcal		諏訪の郷土食「凍り豆腐」 ふくめには、かんだ時に「ジュウ」とだし汁が出てきますよ。ご飯にぴったりのおかずです。	
		こおりどうふのふくめに	凍り豆腐			三温糖			25.6 g
		チャプチェ	豚肩(脂肪なし)	にんじん,青ピーマン,こまつな,たけのこ(水煮),りょくとうもやし,干し椎茸,しょうが,にんにく	普通はるさめ(乾),ごま油,三温糖	16.8 g			
		ぐだくさんみそしる	油揚げ,日高こんぶ,厚削り節,味の会手作りみそ	えのきたけ,キャベツ,ほうれんそう(冷凍)	じゃがいも	2.1 g			
17 月		わかめごはん			精白米	647 kcal		卒業おめでとう献立 6年生は小学校最後の給食!最後まで心をこめて給食を作ります。エビフライにシュークリームとスペシャルなメニューにしました。味わって食べてね。	
		エビフライ	ブラックイグ-エビ,たまご			パン粉(乾燥),米サラダ油			25.6 g
		ちゅうかあえ		りょくとうもやし,きゅうり,にんじん		上白糖,ごま油,ごま(すり)白			21.4 g
		すましじる	木綿豆腐,なると,日高こんぶ,厚削り節	はくさい,えのきたけ,こまつな					2.3 g
		シュークリーム				シュークリーム			

【本郷小学校の児童の実態から算出した栄養量の基準は、エネルギー624kcal、たんぱく質20.1~30.9g、脂質13.7~20.6g、食塩相当量2.0g未満です。】

【3月の給食の平均栄養量は、エネルギー618kcal、たんぱく質25.9g、脂質19.6g、食塩相当量2.3gです。】

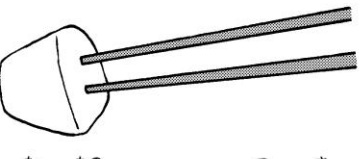

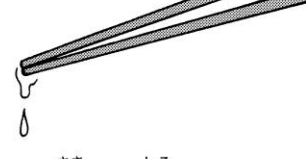

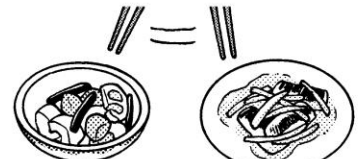

* 献立は都合により変更となる場合がございます。

1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた	<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた	<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた	<input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた	<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた	<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた

はしのマナー きらいばしに注意しよう

刺しばし  食べ物に、はしを突き刺して食べることを。	ねぶりばし  はし先についた食べ物を口でなめて取ること。	なみだばし  はし先から汁やしょうゆなどをポタポタと落とすこと。
寄せばし  はしで食器を手元に引き寄せること。	迷いばし  料理を迷い、はしをあちこちと動かすこと。	探りばし  汁わんの底に具が残っていないか、かき回して探ること。

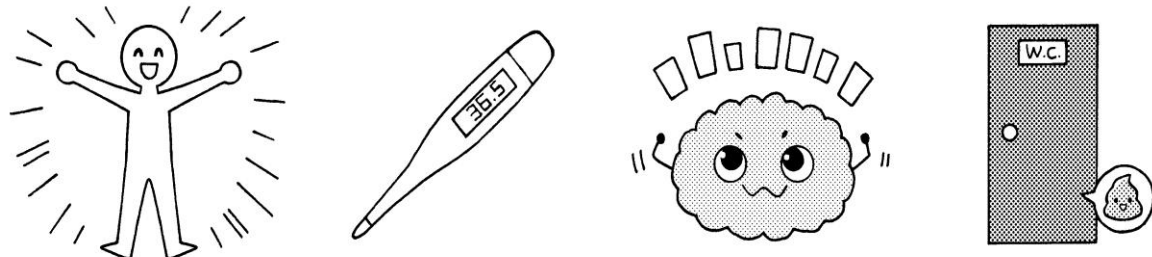
©少年写真新聞社2024

まちがったはしの使い方のことを「きらいばし」と言うよ。この他にも、使っているはしを人に向けたり(指しばし)はしを持っている手で食器を持つ(持ちばし)することもよくないよ。つついちゃってしまうけど、ふだんから気をつけて、自分も周りの人も気持ちよく食事ができるようにしよう。



毎日食べるとよいことたくさん 朝ごはん

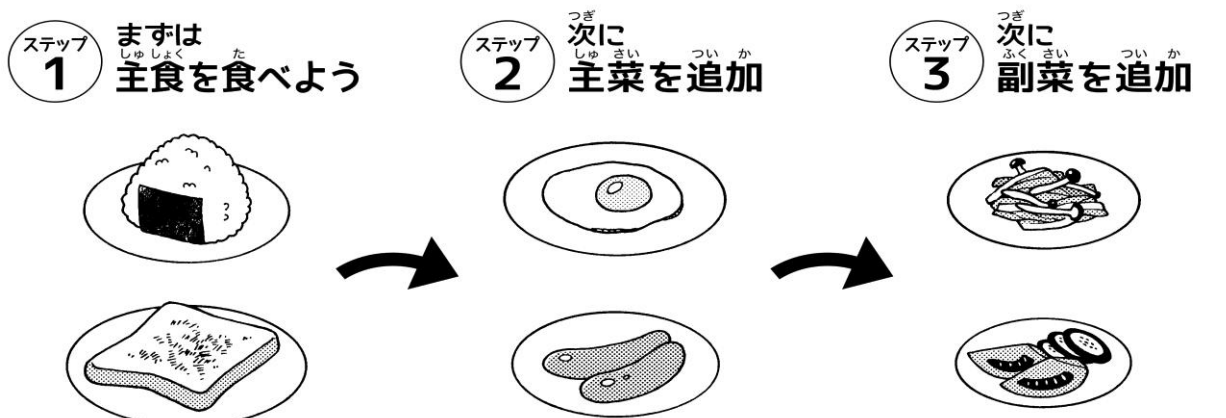
- エネルギーになる
- 体温が上がる
- 脳の働きが活発になる
- 排便しやすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給だけでなく、上に示したように、体にとっていろいろなよい効果があります。

©少年写真新聞社2025

無理なく! ステップアップ 朝ごはん



朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこなどのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025