



よていこんだてひょう・食育だより

3月の献立 ここがポイント

★ワクワク♪した気持ちを持てるといいなと「ひな祭り献立」

「進級・卒業お祝い献立」を取り入れました。

★6年生の希望献立、3年生が作ったひまわり油を使ったサラダを取り入れました。

★春ならではの食材をつかい、献立も春を感じるものになっています。

| よていこんだて | | | 血や肉になる | 体の調子を整える | 熱や力になる | 栄養価 | ひとことメモ |
|---------|--------------|----|--------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|---|
| 日 | 主食 | 牛乳 | 赤の仲間 | 緑の仲間 | 黄の仲間 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 | |
| 2月 | ちらしずし | | 牛乳、えび、ほたて、凍り豆腐、たまご、でんぷん、まぐろ油漬 | 椎茸、にんじん、きぬさや、なばな、キャベツ、えのき、はくさい、ねぎ | ごはん、砂糖、ごま油、米油、生ふ、もち | 588 kcal 25.5 g 14.7 g 1.9 g | 1日早い、ひな祭り献立！ ひし餅の色はピンクは桃の花、白は雪、緑は春の大地と 言い伝えがあります。 |
| 3火 | コッパン | | 牛乳、ベーコン、たまご、カニチーズ | 玉葱、エリンギ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、黄パプリカ、レモン、はくさい、こまつな | コッパン、バター、オリーブ油、マヨネーズ、砂糖、じゃがいも、ミルク | 660 kcal 27.7 g 27.8 g 3.4 g | 今日のミルクは キャラメル味です。 |
| 4水 | ごはん | | 牛乳、たら、たまご、豆腐 | ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、玉葱、きくらげ | ごはん、米油、かたくり粉、砂糖、はちみつ、ごま油、米油、ひまわり油 | 620 kcal 24.9 g 19.4 g 1.8 g | 3年生がひまわりからとれた種を油にしました。全校のみんなに味わってもらいたいということで給食に取り入れました。 |
| 5木 | ソフトめんやさいあんかけ | | 牛乳、豚肉、豆腐、のり、チーズ、クリーム、ヨーグルト、たまご | しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、きくらげ、はくさい、こまつな、もやし、きゅうり、レモン | ソフト麺、米油、かたくり粉、小麦粉、砂糖、タルトレット | 629 kcal 26.7 g 19.7 g 2.1 g | 給食室で手作りする チーズタルト。 お楽しみに♪ |
| 6金 | ごはん | | 牛乳、鶏肉、豚肉、チーズ、ハム、寒天 | しょうが、玉葱、にんじん、キムチ、キャベツ、きゅうり | ごはん、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、ごま油、はるさめ、砂糖 | 714 kcal 33.2 g 20.1 g 2.5 g | 6年1組希望献立 テーマ「ごはんがすむ!! 定番おかず」 |
| 9月 | キムタクごはん | | 牛乳、豚肉、魚のり、豆腐、あさりわかめ | にんにく、にんじん、キムチ、つぼ漬、切干し大根、キャベツ、ほうれんそう、えのき、みつば | ごはん、米油、砂糖、マヨネーズ、ごま | 603 kcal 29.1 g 22.5 g 2.6 g | 柔らかく、口当たりがなめらかな「春つけわかめ」を使っておすましを作ります。 |
| 10火 | ピザトースト | | 牛乳、ベーコン、チーズ、大豆、ソーセージ | 玉葱、ピーマン、コーン、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、黄パプリカ、レモン、なつみかん、いちご | 厚切り食パン、米油、オリーブ油 | 672 kcal 27.0 g 24.3 g 3.1 g | 夏みかん缶を入れた、 彩りのきれいな サラダです。 |
| 11水 | ごはん | | 牛乳、豚肉、さきいか、ベーコン | キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、セロリ、玉葱 | ごはん、小麦粉、パン粉、米油、砂糖、マカロニ、プリン、素 | 686 kcal 30.3 g 20.1 g 2.3 g | 6年2組希望献立 テーマ 「ごはん食べよ。」 |
| 12木 | やさいたっぷりタンメン | | 牛乳、豚肉、あおさ、かつお節 | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ、きくらげ、こまつな、しいたけ、たけのこ、赤パプリカ | タンメン、ごま油、米油、はるさめ、砂糖、はるまきの皮 | 651 kcal 25.3 g 20.0 g 2.0 g | 調理員さんが 1つ1つていねいに包む 春巻きです。 |
| 13金 | ごはん | | 牛乳、魚、たまご、塩昆布、チーズ、厚揚げ、みそ | レモン、のざわな、はくさい、きゅうり、赤パプリカ、黄パプリカ、玉葱、だいこん、にんじん、ねぎ | ごはん、砂糖、マヨネーズ、ごま油、こんにゃく | 602 kcal 29.5 g 20.4 g 2.1 g | 和風タルタルには 野菜漬けを使います。 どんなタルタルになるかな？お楽しみに。 |
| 16月 | おせきはん | | 牛乳、Ei、ライ、たまご、鶏肉、ツナ、豆腐、なると | にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、なばな、にんじん、はくさい、えのき、こまつな | 赤飯、米油、かたくり粉、米粉、はるさめ、ごま油、砂糖、ケーキ | 762 kcal 33.7 g 24.3 g 2.2 g | 卒業進級お祝い献立 エビフライとから揚げの ゴールデンコンビ♪ 味わってください♡ |

☆ 月の平均栄養価は、エネルギー654kcal、たんぱく質28.4g、脂質21.2g、塩分2.4gです。

* 献立は、都合により変更することがあります。

今年度の給食も3月16日（月）で終わりになります。

みなさんの「ごちそうさまでした。」「おいしかったです。」と言う声や、カラ

になって戻ってくる食缶を見るととてもうれしく、励みになりました。

給食をとおしてたくさん笑顔を見ることができました。

ありがとうございました。



保護者の皆様、1年間給食に対してご理解とご協力をいただきありがとうございました。今後も栄養バランスの良い給食を提供できたらと思います。引き続きのご理解とご協力をお願いします。

3月の食育目標は「1年間の食生活をふりかえろう」です。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

朝ごはんを毎日食べた

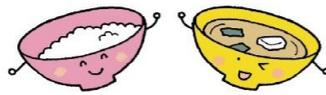
好ききらいをしないで食べた

間食は時間と量を決めてとった

よくかんで食べた

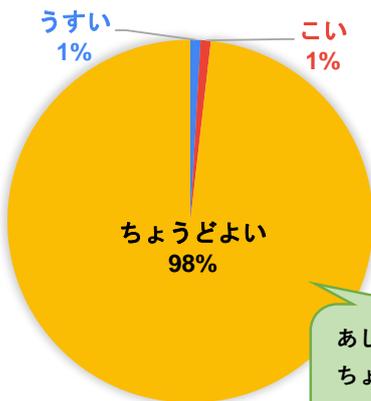
食事の前に石けんで手を洗った

食事のマナーを守って食べた



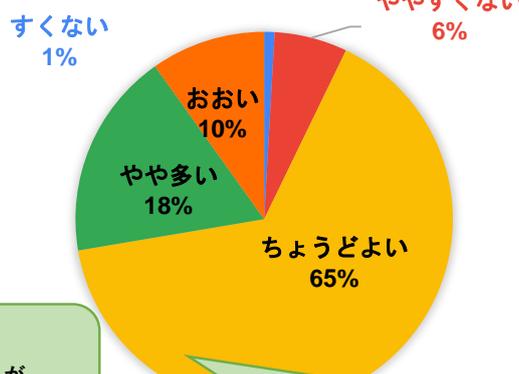
給食室でも、1年間の反省として給食をよりよい物にするために3~6年生に給食についてアンケートをとりました。

きゅうしょくの あじ



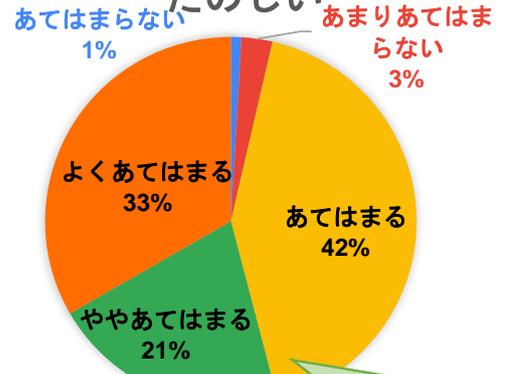
あじは、
ちょうどよいが、
およかったです。

きゅうしょくの りょう



じぶんに ひつような りょうを
つたえていけたらと おもいます。

きゅうしょくのじかんの
たのしい



たのしい、きゅうしょくになる
ように、これからも こんだて
を かんがえていきたいです。

きじゅつより

いつも美味しい給食ありがとうございます。

キムチース肉じゃがを出してほしいです。めつつつつつちゅ給食おいしい！

マンダジをまた出してほしい コッパンにクリームを挟むやつをまた出してほしい。

これからもおいしい給食をよろしくお願いします！

あんまり野菜とかを辛くしないでください。

まるかじりセロリがまた食べたいです。

くだものをできたらもう少しだしてください。

あげパンをもっと出してほしいです。お願いします！



きじゅつには、このほか
にもたくさん
「おいしい。」
「ありがとう。」という
ことばが、ありました。
これからも、きゅうしょく
しつみんなで
がんばります。