

# 3月こんだてひょう

献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質	無糖質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類	油脂・種実類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
まーぼーや 麻婆焼きそば かぶときゅうりの即席漬け だいごくいも 大学芋☆	○	豚肉, みそ, 凍り豆腐, 豆腐	こんぶ	蒸し中華めん, 砂糖, でん粉	油	にんじん, こまつな, なら	しょうが, にんにく, まいたけ, 長ねぎ	644 kcal 24.9 g 22.7 g 2.0 g
☆6年生リクエスト献立☆ 3月は、卒業前にもう一度食べたいとリクエストしてくれた給食をできる限り取り入れました。献立の後ろに☆がついている献立です。								
きげ な はな ち 鮭と菜の花の散らしずし ちゃわんむ 茶碗蒸し くだもの 果物(いちご)	○	鮭, 油揚げ	刻みのり	精白米, 砂糖		にんじん, 和種なばな	まいたけ, かんぴょう, れんこん	597 kcal 26.1 g 17.4 g 2.7 g
☆桃の節句(もものせっく)☆ 女の子の成長をお祝いする日。菜の花を使ったちらし寿司を作ります。								
ごはん とうら 豆腐ハンバーグ照焼ソース いた ビーフン炒め しる みそ汁	○	豚肉, 豆腐, 凍り豆腐		精白米, 精麦				588 kcal 24.4 g 19.1 g 2.1 g
☆6年生を送る会給食☆ 6年生を送る会に合わせて、大人気のパリパリチキンカツとカレーライスを用意しました。								
カレーライス☆ パリパリチキンカツ☆ カラーピクルス	○	鶏肉, レンズまめ		精白米, 精麦, 薄力粉, ちみつ, じゃがいも	油	にんじん, トマト水	しょうが, にんにく, 玉葱, セロリー	753 kcal 27.6 g 19.2 g 1.9 g
☆6年生を送る会給食☆ 6年生を送る会に合わせて、大人気のパリパリチキンカツとカレーライスを用意しました。								
ツナピザトースト☆ ミネストローネ☆ オレンジゼリー☆	○	まぐろ水煮, さば水煮	チーズ	無塩食パン, 砂糖	油	トマト水煮, こまつな	にんにく, 玉葱	562 kcal 30.6 g 20.1 g 1.7 g
☆6年生を送る会給食☆ 6年生を送る会に合わせて、大人気のパリパリチキンカツとカレーライスを用意しました。								
ごはん きょうざあます ジャンボ餃子甘酢あん あおな 青菜ともやしのナムル みそ汁	○	豚肉, 豆腐, 凍り豆腐		精白米, 精麦				600 kcal 22.3 g 19.6 g 2.2 g
☆6年生を送る会給食☆ 6年生を送る会に合わせて、大人気のパリパリチキンカツとカレーライスを用意しました。								
こんぶごはん☆ ちくさや 千草焼き じゃが芋 じゃが芋のきんぴら くだもの 果物(かんきつ)	○	豆腐, みそ	わかめ	精白米, 精麦	ごま			597 kcal 24.3 g 18.6 g 1.6 g
☆6年生を送る会給食☆ 6年生を送る会に合わせて、大人気のパリパリチキンカツとカレーライスを用意しました。								
ごはん しろみずかな 白身魚のパン粉焼き☆ やさい 野菜ののり和え☆ か 変わり五目豆	○	鶏肉, たまご		精白米, 精麦				671 kcal 30.3 g 23.4 g 2.0 g
☆6年生を送る会給食☆ 6年生を送る会に合わせて、大人気のパリパリチキンカツとカレーライスを用意しました。								
きな粉揚げパン☆ あすかチャウダー フルーツヨーグルト☆	○	鶏肉, 凍り豆腐, いんげん	牛乳	きな粉	油			658 kcal 27.7 g 27.3 g 2.1 g
☆6年生を送る会給食☆ 6年生を送る会に合わせて、大人気のパリパリチキンカツとカレーライスを用意しました。								
ゆかりごはん な はな 菜の花のコロッケ ミモザサラダ くだもの 果物(かんきつ)	○	鶏肉, 凍り豆腐, いんげん, まめ	プロセスチーズ	じゃがいも, 薄力粉, パン粉	油	和種なばな, こまつな	玉葱	657 kcal 24.4 g 22.2 g 2.3 g
☆季節の献立☆ 季節の野菜『菜の花』を使ったコロッケと、春の花『ミモザ』をイメージしたサラダを作ります。								

献立名	牛乳	赤の仲間 たんぱく質をつくるもとになる		黄の仲間 エネルギーのもとになる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		たんぱく質 肉・魚・卵・豆・豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	炭水化物 穀類・いも類	脂質 油脂・種実類	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他の野菜・果物	ビタミン・無機質 緑黄色野菜 その他の野菜・果物	
16月 ごはん 西湖豆腐 野菜のさっぱり漬け 果物(かんきつ)	○			精白米, 精麦				584 kcal 23.4 g 18.1 g 2.0 g
17火 ごはん にしんの蒲焼き 大根とじゃこのサラダ みそ汁	○			精白米, 精麦				626 kcal 25.8 g 24.6 g 2.4 g
18水 カレーうどん☆ あんこのおはぎ☆ 果物(かんきつ)	○	豚肉, 油揚げ, うずら卵		砂糖, でん粉, 冷凍うどん	油	にんじん, こまつな		661 kcal 25.8 g 15.2 g 1.6 g
19木 ごはん チカの青のり揚げ 千草和え みそ汁	○			精白米, 精麦				620 kcal 30.1 g 18.8 g 2.1 g
20金 ※都合により変更する場合があります。 ※☆マークの献立は、6年生のリクエスト献立です！		春分の日						
23月 赤飯 鯖の幽庵焼き 野菜の高野和え 卒業お祝いチョコケーキ☆	○			精白米, もち米	ごま			640 kcal 26.0 g 19.8 g 1.5 g
24火 25水		卒業式 修了式						

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3月平均	631 kcal	26.2g	20.4g	2.0g

## 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前 給食時間を振り返ろう	給食の準備 きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることが できた	地域の産物や食文 化を知ることが できた
日本の伝統行事と 行事食について知 ることができた	バランスのよい食 事の組み合わせが わかった		

## 3/3 ひな祭り

3月3日は 上巳の節句(じょうしのせっく)、ひなまつりです。おんなのこのせいちょうをねがうにほんのぎょうじです。ひなにんぎょうをかざったり、ちらしずしやはまぐりの おすいものをたべたりしておいわします。

### ひしもちの意味

したから、「みどり・しろ・ももいろ」の3しよくのもちを かさねたものが「ひしもち」です。これは、ゆきのしたからしんめが めぶき、ももの はなが さくというはるの ようすを あらわしています。また、ひなられは ひしもちを くだいて つくられていた そうです。

## ご卒業おめでとうございます

みなさんの ころと からだの げんきを ねがって、きゅうしよくつ の みんなで ころをこめて きゅうしよくを つくってきました。ころに のこった きゅうしよくは ありますか？ ひとつでも あつたら うれしいです。