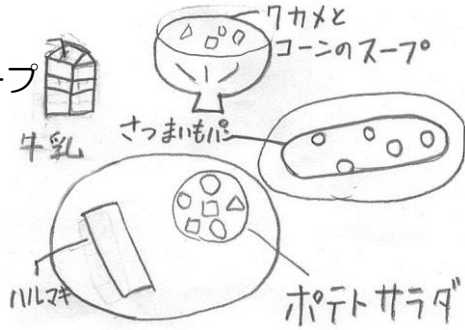


3日 東鳥取小学校 三浦 小波さん

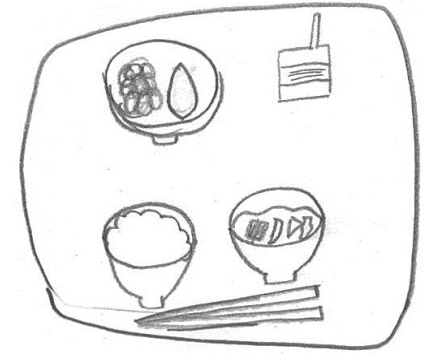
さつまいもパン
わかめとコーンのスープ
春巻
ポテトサラダ
牛乳



【春巻、ポテトサラダ、そしてパンにはさつまいもが入っているので、健康に良く、おいしく食べることができます。】

9日 朝日小学校 辻脇 玲海さん

ごはん
かぼちゃじる
白身魚のフライ
マカロニサラダ
牛乳



【かぼちゃが今の季節にピッタリでいいと思う。魚が苦手な人でも、フライにしたらおいしく食べることができる。】

3/3 ひなまつり

「桃の節句」や「上巳の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし、ハマグリのお潮汁、ひなあられ、ひしもちなどを食べます。



ちらし寿司



ひし餅



ハマグリのお潮



ひなあられ

Table with columns: こんだて名, 1日 火, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists items like 牛乳, パン, 野菜スープ, etc.

Table with columns: こんだて名, 2日 水, 食品名, 分量(g), エネルギー. Includes a box for '雛祭り 献立'.

Table with columns: こんだて名, 3日 木, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists items like 牛乳, おさつダイス, パン, etc.

Table with columns: こんだて名, 4日 金, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists items like 牛乳, ご飯, 鶏ガラスープ, etc.

Table with columns: こんだて名, 7日 月, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists items like ぎゅうにゅう, ごはん, トリニータ丼, etc.

Table with columns: こんだて名, 8日 火, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists items like 牛乳, 黒砂糖, パン, ミートボールシチュー, etc.

Table with columns: こんだて名, 9日 水, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists items like 牛乳, ご飯, かぼちゃ汁, etc.

Table with columns: こんだて名, 10日 木, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists items like 牛乳, パン, コーンポタージュ, etc.

Table with columns: こんだて名, 11日 金, 食品名, 分量(g), エネルギー. Lists items like 牛乳, ご飯, 凍り豆腐の含め煮, etc.

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・カレーライス		686
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
オニオンソテー	10	たんぱく質
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	1	27.3
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ササミチャンク	25	脂質
ほうれん草	15	
もやし	20	
きゅうり	5	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	
サラダ油	0.4	
酒	0.1	
・福神漬け		
福神漬け	8	17.2

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・オニオンスープ		625
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.8	
菜種油	1	たんぱく質
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
・煮込みハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	25.5
菜種油	1	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	2	
でん粉	0.25	
・ポイルキャベツ		脂質
キャベツ	35	
ウスターソース	2	
・ケーキ	1個	
ケーキ	30	26.1



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミネストローネ		626
ソーセージ	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
じゃがいも	10	
人参	10	
パセリ	0.5	たんぱく質
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	5	
白ワイン	0.5	
コンソメの素	0.5	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・ツナサラダ		
ツナ	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	脂質
マヨネーズ風ドレッシング	6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・デコボン(生)	1/4個	
デコボン	50	27.8

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・わかめスープ		599
焼き豚	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	
・ちくわのいそべ揚げ	1個	
焼きちくわ	25	
米粉	6	
青のり	0.2	
菜種油	4	
塩	0.04	
・きんぴらごぼう		
ささがきごぼう	20	
牛肉	10	
人参	10	脂質
突きこんにやく	10	
白ごま	0.5	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	1.6	
酒	1	
一味唐辛子	0.01	
菜種油	0.5	

「春分の日」は、仏教では「彼岸の中日」にあたります。春彼岸には仏壇に「ぼたもち」、秋彼岸には「おはぎ」をお供えします。春は牡丹、秋は萩の花が咲くことから名付けられたそうです。

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ミートスパゲティ		659
スパゲティ	34	
玉ねぎ	40	
合い挽き肉	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	
トマトケチャップ	10	たんぱく質
トマト水煮	5	
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	
菜種油	0.5	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
(缶)黄桃	15	脂質
(缶)みかん	15	
(缶)パイナップル	10	

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・みそ汁		611
冷凍豆腐	30	
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・若ごぼうのかきあげ	1個	
若ごぼう	12	
さつまいも	10	
人参	5	
小麦粉	13	
砂糖	0.5	
塩	0.3	
菜種油	3	脂質
・ごまあえ		
ほうれん草	20	
キャベツ	20	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.4	

給食 朝日小学校 6年 山下 莉瑚

おそいき 食給増こ給ちこカ今もわ  
いれっべ食やれ食よくレ日のうく  
しがかるのすは食じょうとうののす  
い給けこ時の絶はじうらにのメぐ  
給食と間はあ対んッパンがからニ給  
食が好夢のりたくまうえい  
なうえい  
た

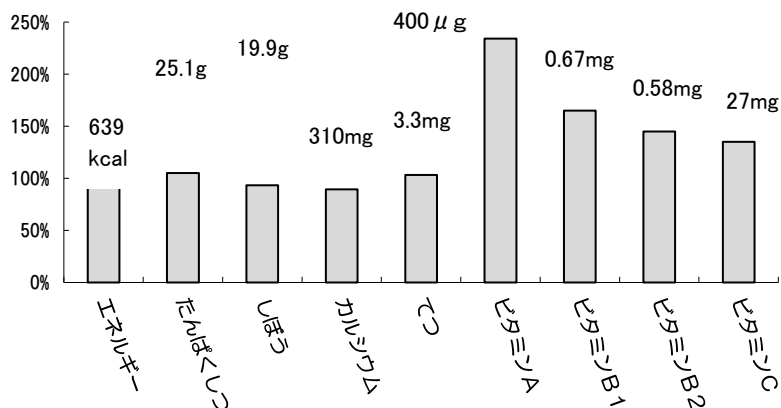
春を告げる野菜「若ごぼう」  
早春の香りとシャキシャキとした歯ざわりが特徴の「若ごぼう」は大阪府八尾市の特産品です。束ねた形が矢に似ていることから「やーごんぼ」とも呼ばれています。

わたしのなまえはクッキー。わたしがいる日は6年生がかんがえたこんだてだよ！！

スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

3月平均栄養摂取量 (中学年を100とする)



「鶏肉のトマト煮」～4人分～  
材料：鶏もも肉1枚、玉ねぎ1/2個、ピーマン2個、マッシュルーム3個、トマト水煮50g、おろしにんにく2cm、トマトケチャップ大さじ3、ウスターソース大さじ1、赤ワイン大さじ1、サラダ油大さじ1、塩こしょう少々  
作り方  
1. 鶏肉は一口大に切り塩こしょうし、赤ワインに30分漬ける。  
2. 玉ねぎ、マッシュルームはうす切り、ピーマンは千切りにする。  
3. フライパンにサラダ油を熱しにんにく、鶏肉を炒める。  
4. 玉ねぎ、マッシュルームを加えてさらに炒める。  
5. トマト水煮と調味料を入れ弱火で煮込む。  
6. 最後にピーマンを入れて塩、こしょうで味を整える。

1年間、ありがとうございました  
来年度も安全でおいしい給食を提供できるよう、がんばります。