

6日 東鳥取小学校 藤木 莉子さん

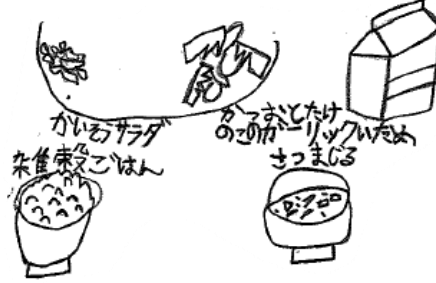
- 菜めし
- 卵と水菜のスープ
- 鮭の塩焼き
- 小松菜の煮びたし
- 牛乳



『卵と水菜のスープは、家でお母さんと一緒に考えました。和風にしたかったので、主食はご飯、主菜は鮭にしました。』

11日 朝日小学校 仙波 大和さん

- 雑穀ごはん
- さつま汁
- 鰹と竹の子のガーリック炒め
- 海藻サラダ
- 牛乳



『雑穀米で健康に良いものにしました。主菜、副菜はたんぱく質が少ないので、さつま汁でたんぱく質を取って、全体的にビタミンを多くしました。』

1年間ありがとうございました😊
これからも安全安心でおいしい給食作りをがんばります!!



3月3日はひな祭りです。
給食では1日（金）にひな祭り献立を提供します。
三色ゼリーも出るのでお楽しみに♪



ひな祭りクイズ

1. 3月3日のひな祭りは【〇〇の節句】とも呼びます。〇に入る言葉は？

- ①菊（きく）
- ②桃（もも）
- ③梅（うめ）



2. ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょうか？

- ①子どもの健やかな成長
- ②米がたくさんとれるように
- ③お金がかせげるように



3. ひな祭りに飾られる「ひし餅」は3色のお餅でできています。次のうち正しい色の順番はどれでしょうか？

- ①（上から）緑・白・ピンク
- ②（上から）ピンク・白・緑
- ③（上から）緑・ピンク・白



*クイズの答えは裏のページに載せています。

こんだて名		1日	金
きゅうにゆづ			
ちらしずし(げんりよう)			
すまし汁			
まぐろのかくに			
ごまあえ			
さんしょくゼリー			
ひな祭り献立			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206		
ちらし寿司の素	23		
ご飯	70		
・すまし汁			
焼きかまぼこ	10		617
冷凍豆腐	20		
人参	10		
大根	10		
えのき	5		
青ねぎ	5		たんぱく質
干しわかめ	0.3		
淡口しょうゆ	5		
削り節	3		
・鯖の角煮			
まぐろ角切り	45		28.8
しょうが	0.5		
濃口しょうゆ	2.9		
砂糖	2.6		
みりん	1		
酒	5		
・ごまあえ			脂質
白菜	25		
ほうれん草	20		
淡口しょうゆ	1.2		
砂糖	0.4		
白ゴマ	1		
・三色ゼリー	1個		10
三色ゼリー	60		

こんだて名		4日	月
きゅうにゆづ			
ごはん			
けんちん汁			
きゅうにくとだいずのもの			
プチトマト			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206		
ご飯	80		
・けんちん汁			622
油あげ	5		
冷凍豆腐	20		
大根	15		
人参	10		
里芋	10		
青ねぎ	5		たんぱく質
淡口しょうゆ	5		
酒	1		
削り節	3		
・牛肉と大豆の煮物			
牛肉	15		25.7
大豆	7		
切り高野豆腐	5		
糸こんにゃく	15		
人参	7		
さやいんげん	3		
濃口しょうゆ	3.1		
砂糖	2.1		脂質
菜種油	0.5		
削り節	1.5		
・プチトマト	2個		
プチトマト	20		19.9

こんだて名		5日	火
きゅうにゆづ			
ハイジのしろパン			
ポトフ			
タンダーチキン			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206		
パン	55		
・ポトフ			619
ソーセージ	15		
じゃがいも	40		
玉ねぎ	30		
キャベツ	20		
人参	15		
パセリ	0.3		たんぱく質
鶏がらスープ	1		
コンソメの素	0.5		
濃口しょうゆ	0.2		
塩	0.25		
こしょう	0.02		
菜種油	0.1		26.8
・タンダーチキン			
鶏肉	60		
しょうが	0.01		
にんにく	0.01		
トマトケチャップ	2		
カレー粉	0.2		脂質
濃口しょうゆ	0.9		
みりん	0.5		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
オリーブ油	0.3		
菜種油	1		27

こんだて名		6日	水
きゅうにゆづ			
なめし			
たまごみずなのスープ NEW			
さけのおやき			
こまつなのひたし			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206		
菜めしの素	2.8		
ご飯	80		
・卵と水菜のスープ			606
ベーコン	10		
鶏卵	25		
玉ねぎ	20		
人参	10		
水菜	10		
鶏がらスープ	2		たんぱく質
淡口しょうゆ	5		
・鮭の塩焼き	1個		
サケ切身	50		
塩	0.1		
菜種油	0.5		
・小松菜の煮びたし			30.8
油あげ	3		
小松菜	30		
濃口しょうゆ	1.3		
砂糖	0.6		
削り節	1		
食品名	分量(g)	エネルギー	
			脂質
			16.9

こんだて名		7日	木
きゅうにゆづ			
げんりようパン			
ミートスパゲティ			
フルーツジュレ			
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			656
スパゲティ	34		
合い挽き肉	30		
玉ねぎ	40		
人参	20		
マッシュルーム	5		
グリーンピース	5		たんぱく質
トマト水煮	5		
トマトケチャップ	10		
トマトピューレ	5		
ウスターソース	5		
赤ワイン	1		
塩	0.2		23.8
こしょう	0.03		
サラダ油	1		
菜種油	0.5		
・フルーツジュレ			
あわせるゼリー	50		
黄桃(缶)	15		脂質
みかん(缶)	15		
パイナップル(缶)	10		
食品名	分量(g)	エネルギー	
			19

こんだて名		8日	金
きゅうにゆづ			
ごはん			
ちゅうかスープ			
ユーリンチー			
どうみょうともやしのちゅうかふうサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206		
ご飯	80		
・中華スープ			641
焼き豚	10		
春雨	1		
玉ねぎ	20		
人参	10		
白菜	10		
青ねぎ	5		たんぱく質
干しわかめ	0.3		
鶏がらスープ	2		
淡口しょうゆ	5		
・ユーリンチー			
鶏肉	50		
白ねぎ	1.5		24.7
でん粉	4		
濃口しょうゆ	0.3		
砂糖	2.4		
酒	0.5		
米酢	2.4		
菜種油	4		脂質
・豆苗ともやしの中華風サラダ			
もやし	25		
豆苗	15		
白ゴマ	1		
淡口しょうゆ	1.6		
砂糖	0.7		21
米酢	0.7		
ごま油	0.2		

11日 月		
ぎゅうにゅう		
ざつご(ごはん(げんりょう) NEW		
かつまじる		
かつおとだけのこの		
ガーリックいため NEW		
かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	583
雑穀米	4	
ご飯	70	
・さつま汁		
鶏肉	10	
油あげ	5	
突きこんにやく	10	
さつまいも	30	
大根	10	
人参	10	
もやし	10	たんぱく質
青ねぎ	5	
赤味噌	8	
白味噌	4	
削り節	3	
・鯉と竹の子のガーリック炒め		
鯉角切り	30	
たけのこ	15	
にんにく	0.01	
唐辛子	0.01	
塩	0.05	脂質
あらびきこしょう	0.01	
オリーブ油	1	
・海藻サラダ		
キャベツ	20	
人参	5	
海藻ミックス	0.7	
和風ドレッシング	5	

12日 火		
ぎゅうにゅう		
パン		
かぼちゃポタージュ		
ハンバーグ		
ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	658
パン	55	
・かぼちゃポタージュ		
ベーコン	10	
牛乳	25	
粉チーズ	3	
生クリーム	3	
かぼちゃ	40	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
ポタージュの素	8	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	0.1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・ハンバーグ		
ハンバーグ	60	
玉ねぎ	5	
でん粉	0.25	脂質
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	1	
菜種油	0.5	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

13日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
カレーライス		
ささみのちゅうかサラダ		
ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	681
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	35	
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
グリーンピース	5	
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
オニオンソテー	5	
トマトケチャップ	4	
カレールー	20	
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
焼きちくわ	12	脂質
キャベツ	20	
ささがきごぼう	8	
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	

14日 木		
ぎゅうにゅう		
げんりょうパン		
みそラーメン		
ごぼうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	563
パン	45	
・味噌ラーメン		
冷凍中華めん	45	
豚肉	20	
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
コーン	5	
しょうが	0.3	
赤味噌	12.5	
豚骨スープ	2	
鶏がらスープ	1	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・ごぼうサラダ		
焼きちくわ	12	脂質
キャベツ	20	
ささがきごぼう	8	
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	1.2	
菜種油	1	

15日 金		
ぎゅうにゅう		
げんりょうごはん		
わかめスープ		
ヤンニョムチキン		
ナムル		
ケーキ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	701
ご飯	70	
・わかめスープ		
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	
鶏がらスープ	1	
淡口しょうゆ	5	
・ヤンニョムチキン		
鶏肉	50	
にんにく	0.1	
でん粉	5	
トマトケチャップ	4	
コチュジャン	1.8	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.8	
みりん	1	脂質
塩	0.1	
こしょう	0.02	
菜種油	4	
・ナムル		
小松菜	25	
人参	10	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	
米酢	0.9	
ごま油	0.2	
・ケーキ	1個	
ケーキ	30	

卒業おめでとう

19日 火		
ぎゅうにゅう		
パン		
コーンスープ		
ポテトピザ		
だいずのくろごとうがけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	599
パン	55	
・コーンスープ		
ボンレスハム	15	
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
パセリ	0.5	
コーン	20	
鶏がらスープ	1	
コンソメの素	1.3	
塩	0.16	
こしょう	0.01	
・ポテトピザ		
ベーコン	10	
チーズ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	
ピザソース	3.5	脂質
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		
いり大豆	8	
きなこ	0.3	
黒砂糖	1.5	

春分の日

21日 木		
ぎゅうにゅう		
げんりょうパン		
かやくうどん		
チンジャオロース		
あじのこさかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	573
パン	45	
・かやくうどん		
冷凍うどん	60	
油あげ	5	
焼きかまぼこ	20	
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	
削り節	2	
昆布	0.7	
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	20	
人参	10	
たけのこ	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	脂質
酒	1	
菜種油	1	
・味のこ魚		
味のこ魚	5	

NEW献立

6日・卵と水菜のスープ

11日・雑穀ご飯
・鯉と竹の子のガーリック炒め

クイズの答え
1. ②桃(もも)
2. ①子どもの健やかな成長
3. ②(上から)ピンク・白・緑

卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。



- わたしがいる日は6年生が考えた献立だよ!!
- 一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。
- お家からスプーンを持って来ましょう。

卒業生の皆さんへ

3月15日は卒業献立です。お祝いにちなんでケーキも出ます! 6年生のみなさんは、クラスの仲間や先生方との最後の給食を楽しく過ごしてください(*^-^*)

~1年間の食生活を振り返ろう~

この1年の給食を振り返って、どんなことを思い出しますか? 給食当番のお仕事をがんばった!、残さず食べられるようになった!、食べもののことをたくさん知れた! などいろいろあると思います。新年度からも、給食をみんなで楽しく食べられたら良いですね!

献立表

