



# 3がつの給食こんだて予定表

<めあて>

1~5年生



小学校

令和5年度

ひわりん&ひわすけ

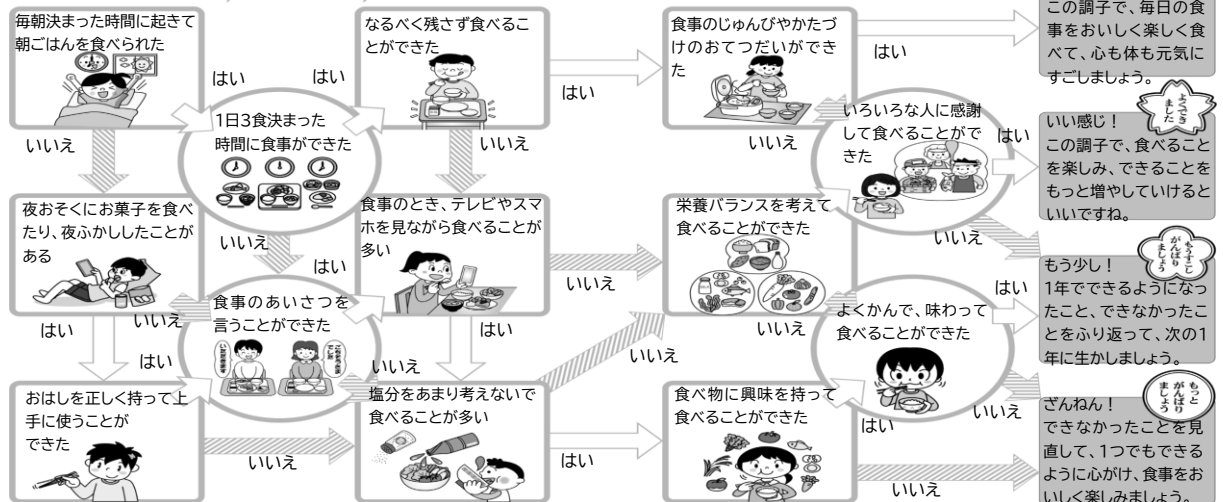
日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和加均)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
1 金	ちらしずし	あかうおのからあげ ほうれんそうのおひたし すましじる ひなあられ	こめ さとう でんぷん あぶら ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく あかうお かつおぶし とうふ かまぼこ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ かいわれ	628	3月3日は桃の節句、ひなまつりです。ちらし寿司やお吸い物、ひなあられなどの伝統的なお祝い料理があります。
4 月	せわりコッペパン	2しよくドッグ (ポテトサラダ・ウィンナー) やさしいスープ	コッペパン さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ パセリ	626	ポテトサラダに入っている玉ねぎは、古代エジプト時代から栽培され、ピラミッドを建設した人たちの栄養源になっていたそうです。
5 火	むぎごはん	ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう バター(マーガリン)あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もも みかん パイン パナナ	633	カレーに使われているカレー粉には、料理によい香りを足したり、いやなおいを隠したりする役割があります。苦手な野菜もおいしくなりますよ。
6 水	ロールパン	とりのからあげ(2こ) フレンチサラダ ジャーマンスープ	ロールパン でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく きゅうり たまねぎ パセリ	642	鶏のから揚げは、すりおろしたにんにくと生姜、調味料でとり肉に下味をつけています。その後、でんぷんをまぶして、カラッと揚げています。
7 木	わかめごはん	ぎつねうどん おからのマヨネーズサラダ	こめ うどん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ おから ハム わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ	614	おからは、豆腐を作る途中、豆乳を絞ったあとに残る部分です。食物繊維やオリゴ糖が多く、おなかの健康維持にとっても役立ちます。
8 金	むぎごはん	マーボー豆腐 ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら いんげん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ やきぶた	ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし にんじん	649	給食は、1人分を全部食べたらずみ満点になるように考えてつくっています。だから、苦手なものを残してしまったり、栄養が足りないということになります。
11 月	しよくパン	こめこのシチュー ツナサラダ いちご&マーガリン	しよくパン じゃがいも こめこ あぶら さとう (バター) いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげん ツナ とうにゅう(ぎゅうにゅう)	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ コーン きゅうり レモン	581	人の体は食べたものからつくられ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが食べ物からの栄養の力で働いています。1食1食大事に食べて、明日の自分をつくりましょう。
12 火	せきはん	【卒業祝い献立】 さわらのしおやき だいこんなます かきたまじる おいおいデザート	こめ もちこめ さとう おいおいデザート	ぎゅうにゅう あずき さわら かまぼこ とうふ たまご	にんじん だいこん きゅうり ゆず えのきたけ ねぎ	584	今日は赤飯で6年生のみなさんの門出を祝います。赤飯は、もち米と小豆を蒸したもので、お祝いの席で昔から食べられる行事食です。
13 水	よこわりまるパン	セルフバーガー (ハンバーグ・キャベツ・チーズ) こまつなとコーンのスープ	まるパン パンこ さとう あぶら バター(マーガリン)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン とうふ(たまご) とうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな しめじ コーン	653	今日は6年生にとって小学校最後の給食です。味わって食べましょう。中学校に行ってもしっかりと食べて、自分の体に栄養を届けてください。
14 木	 <b>そつぎようしき</b> <b>卒業式</b> 						
15 金	むぎごはん	おやこに ちくわとこまつなのあえもの ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご ちくわ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん こまつな もやし	587	サクラの「サ」には田の神様という意味があるそうです。稲作が始まる季節に満開を迎える桜を見て豊作を願っていたそうです。
18 月	こくとうパン	やきそば チーズサラダ	こくとうパン ちゅうかめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし てんぷら とりにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ アスパラガス	588	チーズサラダに入っているアスパラガスは、さわやかな緑の春野菜です。地面からすっとのびた姿は、まるで春の訪れを告げているようです。
19 火	ごはん	おかがき産 【和食の日】 ホキのなのはなやき こんがあえ たまねぎのみそじる	こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ こんが あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	589	ホキの葉の花焼きは、コーンの黄色とほうれん草の緑で葉の花をイメージしています。令和5年度最後の給食を味わいましょう。

のついたものは、岡垣町(または岡垣町周辺)でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。

★「はい」は 「いいえ」は の矢印にそって進みましょう。



一年間の食生活を振り返ろう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて元気に学校生活を送って欲しいと思います。

