



3がつの給食こんだて予定表

PTA配布



<めあて>

岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

令和6年度

小学校

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 (神加印)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
3月		にしよくドッグ (ポテトサラダ・ウィンナー) ミネストローネ	せわりコッパン あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ ベーコン だいず	たまねぎ にんじん きゅうり キャバツ トマト パセリ	646	食事の前の手洗い、きちんとできていますか？ 手洗いは感染症や食中毒を防いでくれます。これからも意識して、正しい手洗いを続けていきましょう。
4火		さわらのしおやき ごまあえ すましじる	こめ さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう とりにく さわら かまぼこ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん きゅうり もやし キャバツ えのきたけ かいわれ	579	きのう、3月3日は桃の節句、ひなまつりでした。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。
5水		とりのからあげ(2こ) コーンサラダ やさいスープ	ロールパン でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく キャバツ きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ	650	鶏のから揚げは、すりおろしたんにんにくと生姜、調味料でとり肉に下味をつけています。その後、でんぶんをまがして、カラッと揚げています。
6木		ポークカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター(マーガリン)	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト パナナ みかん パイン もも	644	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、強いおいさ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。
7金		きつねうどん 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 わかめ あぶらあげ とりにく おから ハム	にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ	608	だしの「うまみ」にはリラックス効果があります。給食室でかつお節と昆布から丁寧にとった、うどんの「だし」を味わいましょう。
10月		こめこのシチュー アーモンドサラダ いちごジャム	ワンローパン アーモンド こめ じゃがいも パター(マーガリン) あぶら さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげん (とうにゅう) チーズ	にんじん たまねぎ パセリ キャバツ きゅうり レモン	570	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。
11火		マーボーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく みそ やきぶた	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	631	給食は、全部食べた栄養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うと栄養が足りていないということになります。
12水		セルフバーガー (ハンバーグ・キャバツ・チーズ) こまつなとコーンのスープ	よこわりまるパン バター(マーガリン) パンこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ(たまご) ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン (とうにゅう)	たまねぎ キャバツ にんじん こまつな しめじ コーン	644	ハンバーガー屋さんに行く人も多いと思いますが、〇〇小のハンバーガーは特別です！調理員さんがしっかりとこねて作った手作りのハンバーグだからです。
13木		とりにくのしおこうじやき こうはくなます すましじる	こめ もちごめ ごま さとう ふ	ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ かまぼこ わかめ	だいこん きゅうり にんじん えのきたけ	562	今日は6年生にとって小学校最後の給食です。赤飯は、お祝いの時に食べる料理です。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金	 そつぎょうしき 卒業式						
17月		やきそば チーズサラダ	ロールパン スパゲティ(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 てんぷら かつおぶし ハム チーズ	にんじん たまねぎ キャバツ もやし ねぎ しいたけ きゅうり	574	焼きそばに入っている「もやし」は、芽が出るという意味の「萌や」から「萌やし」と変化し、名前が付きましました。豆から芽が出た野菜で、食物繊維やビタミンがたっぷりです。
18火		【和食の日】 やきとりふうに はるキャバツのみそじる	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ みそ とうふ あぶらあげ	いんげん たまねぎ キャバツ えのきたけ	578	春キャバツとは、秋に種をまいて、春の今ごろ収穫するキャバツです。夏に種をまいて冬に収穫する冬キャバツより、柔らかいのが特長です。
19水		ホキのなのはなやき じばさんやさいのサラダ ジャーマンスープ デザート	キャラットパン さとう マヨネーズ あぶら じゃがいも デザート	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン	コーン ほうれんそう にんじん ブロッコリー キャバツ パセリ アスパラガス たまねぎ	626	ホキの菜の花焼きは、コーンの黄色とほうれん草の緑で菜の花をイメージしています。今のクラスで食べる給食は今日で最後です。楽しく味わいましょう。

のついたものは、おかがきまち (またはおかがきまちしゅうへん) でつくられたものです。

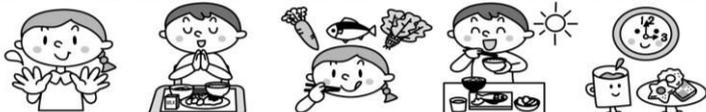
※材料の都合で献立を変更することがあります。

※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。



1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、()に○を書きましょう。

- () 食事の前に必ず手を洗った。
- () 食事のマナーを守ることができた。
- () 苦手な食べ物にも挑戦できた。
- () 朝ごはんを毎日食べた。
- () おやつは時間と量を決めて食べた。



1年間の給食はいかがでしたか？
苦手な食べ物が食べられるようになった、今まで知らなかった食べ物や料理を味わうことができた、友達と協力して準備や片付けができた、など給食を通して「食」についてたくさん学び、成長した1年間だと思います。
自分の体は自分の食べたものでできていることを忘れず、これからも楽しく味わってくださいね。

