

月	火	水	木	金
<p>こんだて</p> <p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>おかずの内容(色)</p> <p>栄養三色 黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子を ととのえる</p> <p>★予定献立は内容を一部 変更する場合があります</p>	<p>3月3日 ひなまつり</p> <p>ひなまつりには子どもの 健やかな成長を願って赤・白・緑色に 色づけたひし型のもち「ひしもち」を食べます。 ひしもちを外遊びの時に食べやすくするために くだいてつくったのが、ひなあられといわれています。 3月1日はひなまつり献立です。</p>			<p>ひなまつり 献立 1</p> <p>645 26.4 26</p> <p>赤) 冷豆腐 20 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) 大根 10 赤) 焼かまぼこ 10 緑) 青ねぎ 2 赤) 手まりふ 1.5 淡口しょうゆ 5 黄) みりん 0.5 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷焼そば 1切 緑) 土しょうが 2 黄) 砂糖 1.5 みりん 2 料理酒 1 しょうゆ 3.5 削りぶし だし昆布</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>
<p>4</p> <p>こんだて</p> <p>コッパン・牛乳 野菜スープ ★ガーリックポテト チョコレートクリーム</p> <p>661 22.1 38</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 中華フィオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 13 黄) じゃがいも 60 緑) にんにく 0.3 緑) パセリ 0.1 黄) 油 0.2 しょうゆ 1 砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01</p> <p>黄) チョコレートクリーム 1袋</p>	<p>5</p> <p>こんだて</p> <p>ごはん・牛乳 カレーうどん ★わかめサラダ ふりかけ</p> <p>644 22.1 26</p> <p>黄) 冷うどん 40 赤) 冷豚肉 15 赤) 焼かまぼこ 10 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 15 緑) 青ねぎ 2 黄) カレールウ 10 黄) 油 0.5 しょうゆ 1.5 削りぶし 2</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 赤) 乾わかめ 0.3 黄) いりすり白ごま 1 黄) トマトソース 1 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5</p> <p>ふりかけ 1袋 (さけばつば)</p>	<p>6</p> <p>こんだて</p> <p>ごはん・牛乳 タンホータン ★ガイヤーン まわかめの佃煮</p> <p>647 26.1 31</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 赤) 鶏卵 20 緑) たけのこ水煮 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 干しいたけ 0.3 青ねぎ 2 淡口しょうゆ 4 中華フィオン 1.5 こしょう 0.02 塩 0.2 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 55 緑) にんにく 0.3 コリアンダー 0.1 しょうゆ 0.1 黄) 砂糖 0.8 こしょう 3</p> <p>赤) まわかめの佃煮 1袋</p>	<p>7</p> <p>こんだて</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン ちんげん菜スープ ミートビーنز</p> <p>603 23.1 37</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) ちんげん菜 15 赤) 冷豆腐 15 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 10 中華フィオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 15 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 5 黄) トマトチャップ 6.5 油 0.3 砂糖 0.1 ウスターソース 1 黄) こしょう 0.01 塩 0.2</p>	<p>8</p> <p>こんだて</p> <p>ごはん・牛乳 五目汁 のせたら焼き肉丼</p> <p>648 23.4 28</p> <p>赤) 冷鶏肉 12 赤) 冷豆腐 15 黄) じゃがいも 20 緑) にんじん 10 黄) つきこんにやく 5 緑) ささぎごぼう 5 赤) 赤みそ 8 緑) 小松菜 5 削りぶし 2 赤) 白みそ 4</p> <p>赤) 冷牛肉 35 緑) たまねぎ 35 緑) にんじん 10 緑) にんにく 0.1 黄) いり白ごま 0.1 しょうゆ 4.5 砂糖 1.5 みりん 1 料理酒 1 緑) りんごビュレ 2 コチジャン 1 黄) 油 0.3 黄) ごま油 0.2</p>
<p>11</p> <p>こんだて</p> <p>コッパン・牛乳 肉だんごスープ ★お好み焼き・ソース いちごジャム&amp;マーガリン</p> <p>658 23.7 33</p> <p>赤) 冷鶏肉 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) にら 1 緑) 干しいたけ 0.3 土しょうが 0.5 淡口しょうゆ 4 中華フィオン 1.5 油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 赤) 焼ちくわ 5 赤) 冷あみえび 0.5 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 3 青) 青ねぎ 1 黄) お好み焼き粉 15</p> <p>ソース 5 (クラス1本)</p> <p>黄) いちごジャム&amp;マーガリン 1袋</p>	<p>12</p> <p>卒業祝い 献立</p> <p>ごはん・牛乳 チキンカレーライス どんかつ フルーツゼリー</p> <p>699 21.9 24</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 黄) じゃがいも 40 赤) たまねぎ 40 緑) にんじん 15 赤) ガーリック 0.05 緑) りんごビュレ 5 ポーンストック 1 トマトチャップ 2 黄) 油 0.5 黄) カレールウ 12 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷とんかつ 1個 黄) 油 3</p> <p>黄) フルーツゼリー 1個 (オレンジ)</p>	<p>13</p> <p>こんだて</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 肉じゃが ★焼きししやも</p> <p>601 23.3 21</p> <p>赤) 冷豆腐 25 赤) 乾わかめ 0.3 緑) たまねぎ 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 赤) 赤みそ 8 白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤) 冷豚肉 20 黄) じゃがいも 40 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 10 糸こんにやく 10 黄) 油 0.3 砂糖 1.5 しょうゆ 3.5 みりん 0.5 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷ししやも 1尾</p>	<p>14</p> <p>こんだて</p> <p>ミルクパン・牛乳 とんこつラーメン ★鶏肉のパーベキューソース</p> <p>653 28.2 35</p> <p>黄) 冷中華麺 40 赤) 冷焼豚 10 緑) はくさい 30 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 緑) たまねぎ 10 白湯スープ 7 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 55 塩 0.1 こしょう 0.01 緑) 白ねぎ 1 緑) りんごビュレ 2.5 緑) にんにく 0.08 黄) 砂糖 0.8 みりん 0.5 緑) 土しょうが 0.1 料理酒 0.3 しょうゆ 2 黄) 片栗粉 0.1 黄) 油 0.2</p>	<p>15</p> <p>卒業式</p> <p>6年生のみなさん 卒業 おめでとうございます。</p> <p>中学生になっても栄養バランスの 良い食事を心がけて、元気に過ご してくださいね。</p>
<p>18</p> <p>こんだて</p> <p>ごはん・牛乳 さつま汁 ★牡蠣の幽庵焼き ふりかけ</p> <p>619 25.4 22</p> <p>赤) 冷豚肉 15 黄) さつまいも 30 黄) つきこんにやく 10 緑) ささぎごぼう 5 緑) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 10 赤) 赤みそ 8 緑) にんじん 10 削りぶし 2 赤) 白みそ 2</p> <p>赤) 冷さわら 1切 緑) ゆず果汁 0.5 みりん 2 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 0.5</p> <p>ふりかけ (菜の花) 1袋</p>	<p>おめでとう 19日 食育の日</p> <p>ごはん・牛乳 八宝菜 揚げギョーザ ヨーグルト</p> <p>695 24.0 29</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) ずし甲斐豆 15 赤) たけのこ水煮 10 緑) ちんげん菜 20 緑) たまねぎ 30 緑) はくさい 50 緑) にんじん 15 緑) 土しょうが 1 塩 0.3 中華フィオン 0.5 黄) 油 0.5 しょうゆ 0.3 ガーリック 0.05 塩 0.3 こしょう 0.02 黄) 片栗粉 0.3 黄) ごま油 0.3</p> <p>赤) 冷ギョーザ 2個 黄) 油 3.4</p> <p>赤) ヨーグルト 1個</p>	<p>20</p> <p>こんだて</p> <p>ごはん・牛乳 ポトフ かけたらクリームドリア</p> <p>637 20.9 26</p> <p>赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ウインナー 10 黄) じゃがいも 50 緑) キャベツ 25 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 20 洋風フィオン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 3 緑) 小松菜 5 黄) ホワイトルウ 4 赤) 粉末チーズ 0.5 赤) 牛乳 20 洋風フィオン 0.2 塩 0.01 こしょう 0.01</p>	<p>来年度の給食は、 4月11日から始まりま す。 お楽しみに！</p> <p>よくかんでたべよう</p>	

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
3月平均	647	23.9	29	312	75	1.7	2.8	184	0.27	0.45	12	2.32	3.0
文部科学省基準	640	18~32	25~30	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	2.50未満	5.0

6年生 もういちど食べたい給食アンケート結果

めん料理	野菜料理	いも料理	魚料理	肉料理
1位 とんこつラーメン	お好み焼き	ガーリックポテト	焼きししやも	ガイヤーン
2位 カレールうどん	八宝菜	肉じゃが	さばのしょうがが煮	鶏肉のパーベキューソース

3月の給食には、卒業をお祝いで、6年生がもう一度食べたい給食をできるだけいれています。小学校で給食を食べるのもあと少しですね。楽しい給食の思い出と一緒に味わってくださいね。

よくかんでたべよう

今年度は、「ひみこのはがいーぜ」の合言葉でよく噛むことで得られる8つの効果についてお知らせしてきました。

よく噛む習慣をつけるためには、噛みごたえのある食品をゆっくりと時間をかけて食べることが大切です。おすずめの食品は、ごぼうやにんじんなどの根菜類、切干大根やするめなどの乾物、ししやもなどのまるごと食べる魚、いも類や大豆です。食べる時には、「ひみこのはがいーぜ」の合言葉を思い出し、よく噛んで味わいながら食べることを心がけてください。

