

3月 きゅうしょくこんだてひょう



2025 山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	きゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)	
3	げつ	五目ずし★		魚の西京焼き わけぎのごまだれ すまし汁・ひなあられ	こめ さとう あぶら ごま もちごめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご さわら みそ ぎゅうにく あぶらあげ ひじき	ほししいたけ れんこん にんじん ほうれんそう わけぎ しょうが はくさい えのき たけのこ	609	28.2	20.7	ひな祭りの行事食といえは、ちらし寿司や蛤の吸い物、ひし餅、ひなあられ、白酒などがあります。その一つひとつに、女の子の健やかな成長と幸せへの願いが込められています。
4	か	きなご揚げパン★		ポトフ★ カラフルサラダ	パン あぶら くろざとう さとう	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん しめじ コーン だいこん ブロッコリー キャベツ	552	22.8	23.5	山江中、万江小からリクエストのあった揚げパンとポトフにしました。揚げパンは、口を大きく開けてかぶりつきますね。この動作は、かむ力をきたえるのにとてもよいそうです。
5	すい	麦ごはん♥		手作りコロッケ★ 大根の甘酢え かぼちゃのみそ汁♥	こめ むぎ さとう パンこ じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず チーズ とうふ わかめ たまご あぶらあげ こんぶ	たまねぎ にがうり きゅうり ほししいたけ だいこん にんじん かぼちゃ えのき ねぎ	646	23.5	22.3	万江小の子どもたちから人気の手作りコロッケです。ひき肉と玉ねぎと干し椎茸は、みそで味付けして、じゃが芋に混ぜ込みます。コロッケの中には、苦手な人が多い苦瓜も入れています。
6	もく	赤飯		さばの照り焼き 菜の花和え つぼん汁	こめ もちごめ あずき あぶら ごま さといも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ とりにく ちくわ	しょうが キャベツ ごぼう にんじん なのはな だいこん ほししいたけ	606	27.7	22.9	昔からお祝いの席で食べられてきた「赤飯とつぼん汁」の献立にしました。皆さん、卒業と進級おめでとうございます。
7	きん	栄養バランスも考えてみて☆		お弁当チャレンジデー！（お別れ遠足）							★印は、山江中学校のリクエストです。 ●印は、万江小学校のリクエストです。 ♥印は、山田小学校のリクエストです。
10	げつ	麦ごはん		鶏肉のパン粉焼き★ コーンポタージュ♥ グリーンサラダ	こめ むぎ パンこ オリーブゆ じゃがいも バター こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	にんにく たまねぎ コーン しめじ レタス ブロッコリー にんじん ほうれんそう	645	25.9	24.6	万江小、山田小からリクエストの多かった鶏肉のパン粉焼きとコーンポタージュにしました。コーンポタージュは、玉ねぎをじっくり炒め、クリームコーンやじゃが芋を加えて甘みととろみを出しています。人気の一品です。
11	か	ミルクパン♥		カロテンサラダ ミネストローネ♥ ルルとららのガトーショコラ♥	パン さとう あぶら こめこ バター さつまいも オリーブゆ チョコレート	ぎゅうにゅう ハム たまご ベーコン だいず	ブロッコリー かぼちゃ こまつな にんじん にんにく たまねぎ だいこん トマト	623	21.4	26.4	図書委員会からのリクエスト「ルルとららのガトーショコラ」です。外はふんわり、中はしっとり美味しいうち手作りガトーショコラを召し上げ！
12	すい	白ごはん♥		さんまみぞれ煮★ 大根のみそ汁 野菜いっぱいポテトサラダ★	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう さんま みそ あぶらあげ とうふ ハム ヨーグルト わかめ	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	597	23.6	22.0	和食が好きなお子供たちたくさんいます。魚料理やみそ汁もおいしく食べられるという食習慣は、これからの健康管理に役立ちます。
13	もく	中華おこわ		豚キムチちゃんこ★ いりこの青のりあえ 切り干し大根の酢の物	こめ もちごめ あぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いりこ かまぼこ あおりの みそ	ほししいたけ ごぼう しめじ にんじん えだまめ たまねぎ にら はくさい きりほしだいこん キャベツ	616	26.0	22.9	今日の大きいおかずは、万江小からリクエストのあった豚キムチちゃんこです。中華おこわは、5年生が育てもち米を使って作ります。
14	きん	ナン♥		チキンカレー★ 海藻サラダ♥ バナナ	ナン さつまいも ごま バター	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちりめん だいず わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが にんにく トマト レタス ゆず パナナ	567	24.8	20.6	今日は、山田小、万江小のリクエストで大きいおかずランキング上位のカレーにしました。いつもはご飯ですが、今日はナンをカレーにつけて食べます。
17	げつ	麦ごはん		鶏肉のゆずマーメレード焼き のりごま和え おでん風煮★	こめ むぎ ゆずマーメレード ごま さとう ごまあぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ のり こんぶ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん	613	27.6	21.5	冬休みに山江のゆずで作ったマーメレードを、鶏肉の味付けに使用しました。ゆずの香りと甘みが効いたおいしさを味わってください。
18	か	フレンチトースト♥		スパゲッティナポリタン♥ ツナサラダ お祝いデザート	パン さとう あぶら バター スパゲッティ オリーブゆ じゃがいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー チーズ ツナ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう トマト にんにく きゅうり キャベツ	633	23.8	24.7	山田小からリクエストのあったフレンチトーストとナポリタンにしました。フレンチトーストは、卵と牛乳を混ぜた液をパンにしみこませて、バターで焼いたものです。朝食や軽食にちょうどよい料理です。
19	すい	6年生卒業思い出給食 麦ごはん		から揚げ★ カミカミサラダ♥ ワカメスープ♥	こめ むぎ こめこ あぶら ごま でんぱん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ わかめ	しょうが にんにく ごぼう ねぎ にんじん きくらげ きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	639	23.0	26.8	6年生は小学校最後の給食です。少しメニューを工夫して「思い出給食」を行います。マナーを守って、野菜を食べて、みんなで楽しく美味しくいただきます。

こんげつ きゅうしょくめくひょう
今月の給食目標

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

「いちねんかんの
きゅうしょくをふりかえろう」

れいわ6ねんどのきゅうしょくは、185かいありました。

○じゅんぴやあとかたづけを、みんなできょうりよくしてできましたか？
○てあらいやみじたく、だいふきなど、えいせいめんきにきをつけられましたか？
○しよくじのマナーをまもれましたか？
○しよくざいやえいようのちしきをふやすことができましたか？
○かんしゃのきもちをあらわすことができましたか？

185かいのきゅうしょくのじかにできるようになったこと、できなかったことをふりかえり、つぎのがくねんにいかしていきましょう。



きゅうしょく
給食から、どんなことを学びましたか？

そつぎょう しんきゅう ふしめ むか じき
卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。

きゅうしょく こころ からだ えいよう
給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく
あんしん た 安心して食べられるように」など、たくさんの思いを
つく 込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、
きゅうしょく た どんなことを感じ、学んだでしょうか？

こんねんど きゅうしょく すこ 今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの日々
きゅうしょく た 給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送って
おも ほしいと思います。

