

# 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	きゅうにゅう	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	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しげ(g)	しほう (g)		
3	げつ	五目ずし★ ひな祭り献立		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	ちやにくやほねになる からだのちょうしをととのえる	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ば、ちらし寿司や蛤の煮物、ひんあられ、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。
					パン あぶら くろざとう さとう	ぎゅうにゅう きなこ ワインナー 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 プロッコリー キャベツ	552	22.8	23.5		
4	か	きなこ揚げパン★ 卒業祝い献立		ポトフ★ カラフルサラダ	手作りコロッケ 大根の甘酢あえ 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 だいす 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	山江中、万江小からリクエストのあつた揚げパンとポトフにしました。揚げパンは、口が大きくて開けてかぶりつきません。この動作は、かむ力をきたえるのにとてもよいそうです。
					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 こんにゃく 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	
7	きん	栄養バランス も考えてみてね☆		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、クリームコーンをじゃが芋を加えて旨みとどみを出しています。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 ルルとララのガトーショコラ	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 だいす	プロッコリー かぼちゃ こまつな にんじん ににく 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「ルルとララのガトーショコラです。外はふんわり、中はちくちく美味しい手作りガトーショコラを召し上がり♥」	
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	和食が好きな子供たちもたくさんいます。「魚料理やみそ汁を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 こんにゃく 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 あおのり 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 きりぼしだいこん 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つた豚キムチちゃんこです。中華おこわは、5年生が育てた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 だいす わかめ こんぶ	にんじん たまねぎ きゅうり しょが ににく トマト レタス ゆず バナナ	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を山江のゆでで作ったマーマレードです。外はふんわり、中はちくちく美味しいカレーにしました。いつもはご飯ですが、今日はナンをカレーに付けて食べます。	
17	げつ	麦ごはん		鶏肉のゆずマーマレード焼き のりごま和え おでん風煮	こめ むぎ ゆずマーマレード ごま さとう ごまあぶら さといも こんにゃく	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	冬休みに山江のゆでで作ったマーマレードを、鶏肉の味付に使いました。ゆずの香りと甘みが効いたおいしいさを味わってください。	
18	か	フレンチトースト		スペ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 スペゲッティ 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 ワインナー 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つたフレンチトーストナポリタンにしました。フレンチトーストは、卵と牛乳をませ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 でんぶん 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年生は学校最後の給食です。少しメニューをブレにして「思い出給食」を行います。マスクを守って、野菜や食べて、みんなで楽しく美味しいただきましょう。	

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。

## 「いちゃんかんの 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。

- じゅんびやあとかたづけを、みんなできょうりょくしてきましたか？
- てあらいやみじたく、だいふきなど、えいせいめんにきをつけられましたか？
- しょくじのマナーをまもれましたか？
- しょ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んにできるようになったこと、できなかつことをふりかえり、つぎのがくねんにいかしていましょう。



## まな 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 おも 安心して食べられるように」など、たくさんのおいしい思いを  
こづく みな きゅうしょく た  
込めて作っています。皆さん、給食を食べながら、  
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 おひび  
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 がつこうせいわづ おく  
も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。

