

3月 きゅうしょくこんだてひょう



2026 山田小学校

| ひょう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいりょうりょう | | | ひとくちメモ |
|-----|--|--------|---|---|---|---|---------------------|---------------|------------|--|
| | | | | きいろ ねつやちからになる | あか ちやにくやほねになる | みどり からだのちようしをととのえる | エネルギー (kcal) | たんぱく しつ(%) | しぼう (g) | |
| 2 | 五目ずし ひな祭り献立 | | ほうれん草のごまあえ 菜の花のすまし汁 いちごの手作りカップケーキ | こめ さとう あぶら ごま こむぎこ ふ | ぎゅうにゅう とり ちりめん たまご クリーム とうふ わかめ | ほししいたけ れんこん にんじん ほうれんそう もやし たけのこ なのはな いちご | 590 | 22.6 | 18.0 | ひな祭りの行事食といえば、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。 |
| 3 | ミルクパン | | とりにくのパン粉焼き レタスのサラダ ポトフ | パン オリーブゆ パンこ じゃがいも あぶら さとう | ぎゅうにゅう チーズ とりにく ウィナー | にんにく にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな ブロッコリー ゆず レタス | 612 | 29.2 | 25.7 | リクエストの多かった鶏肉のパン粉焼きと、ポトフ、レタスのサラダにしました。パン粉焼きは、パン粉の中にアンチョビペーストやにんにく、パセリなどを入れたパン粉を鶏肉につけて焼いています。 |
| 4 | キムチごはん | | 焼きギョウザ もやしのナムル かきたま汁 | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご わかめ | にんじん いら はくさい ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ えのき ねぎ | 607 | 22.0 | 22.6 | 人気のメニューづくしにしました。今日の主菜は、給食用に作られた、県内産の野菜が入っている「肥後ぎょうざ」を使用しました。熊本県の農業を応援する一品です。 |
| 5 | 麦ごはん | | 魚のゆうあん焼き さつま汁 ゆでだご | こめ むぎ さとう しらたまこ こめこ くらぎとう さつまいも こんにやく | ぎゅうにゅう あかうお とりにく とうふ みそ | ゆず ごぼう ねぎ だいこん にんじん ほししいたけ | 595 | 24.4 | 13.7 | 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。ゆでだごは、黒砂糖とみそで味付けします。 |
| 6 | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 栄養バランスも考えてみてね☆ </div> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="flex-grow: 1;"> <h2 style="text-align: center;">お弁当チャレンジデー！ (お別れ遠足)</h2> </div> <div style="margin-left: 10px;"> </div> </div> | | | | | | ※印は、山田小6年生のリクエストです。 | | | |
| 9 | 麦ごはん | | とりにくのてり焼き 大根のゆず香あえ タイピーエン | こめ むぎ さとう はちみつ はるさめ あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう いか とりにく うずらのたまご ぶたにく | しょうが だいこん にんじん きゅうり ゆず たまねぎ キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ | 615 | 23.2 | 24.5 | ※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。 タイピーエンは、熊本県の郷土料理の1つです。熊本に来ていた中国の人が、ふかひれの代わりに春雨を、燕の巣の代わりに油で揚げたゆで卵を入れて作ったのがはじまりです。 |
| 10 | ココアパン | | ピザバーグ コールスローサラダ ミネストローネ | パン でんぷん あぶら さとう オリーブゆ マカロニ マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ かまぼこ たまご チーズ パーコン | たまねぎ キャベツ コーン にんじん にんにく かぼちゃ しめじ だいこん トマトかん | 622 | 25.9 | 27.4 | ピザバーグは、味付けにピザソースを使ったハンバーグです。焼きあがったハンバーグの上にピザソースとチーズをたっぷりのせて、こんがり色がつくまで焼いたら完成☆子どもたちに人気のメニューです。 |
| 11 | 白ごはん | | あじフライ パリパリサラダ 大根のみそ汁 | こめ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう ちりめん とうふ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ | ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ | 599 | 23.7 | 20.9 | パリパリサラダのパリパリの正体は、シュウマイの皮です。サラダの上にシュウマイの皮を細く切って揚げたものをのせています。食感がアクセントになって美味しいですよ。 |
| 12 | 麦ごはん | | とりにくのネギソースがけ キャベツの甘酢あえ カレーうどん汁 | こめ むぎ さとう ごまあぶら うどん | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく | にんにく しょうが ねぎ しめじ ゆず キャベツ こまつな にんじん たまねぎ | 625 | 24.6 | 22.0 | まだまだ肌寒い日が多いですね。寒い日には、とろみをついた汁物があります。冷めにくく、体が温まります。今日は、おだしを効かせたカレーうどん汁で温まってください。 |
| 13 | 麦ごはん | | 塩サバ ほうれんそうのマヨネーズあえ 豚汁・みかん1/2個 | こめ むぎ さとう こんにやく アーモンド さつまいも マヨネーズ | ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ かまぼこ みそ | ゆず ごぼう ねぎ しょうが ほうれんそう にんじん だいこん もやし みかん | 667 | 29.4 | 25.5 | 山田小には、果物が好きな人が多いですね。みかんには、ビタミンやβカロテンが豊富で、細胞を元気に保ちます。1個30kcalほどで、ヘルシーおやつとしておすすめです。 |
| 16 | 麦ごはん | | キムチちゃんこ スタミナサラダ スイートポテト | こめ むぎ さとう ごま こんにやく ごまあぶら さつまいも バター | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく たまご わかめ みそ | たまねぎ キャベツ しめじ いら にんじん きゅうり はくさい きくらげ にんにく | 600 | 23.5 | 18.1 | キムチちゃんこは、必ずリクエストに入ってくる人気のメニューです。ちゃんこ鍋は、お相撲さんが大きな体をつくるために食べる栄養たっぷりの鍋料理のことです。味付けや食材を変えて、色々アレンジすることができます。 |
| 17 | フレンチトースト | | ミートソーススパゲティ フルーツポンチ | パン さとう あぶら バター スパゲッティ | ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく | にんにく にんじん たまねぎ しめじ グリンピース パインかん バナナ みかん | 596 | 21.8 | 19.6 | フレンチトーストは、卵と牛乳をま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。 |
| 18 | 麦ごはん | | とりにくのから揚げ コロコロサラダ ワカメスープ | こめ むぎ こめこ あぶら でんぷん ごま マヨネーズ | ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく ツナ わかめ | しょうが にんにく きゅうり コーン トマト たまねぎ えのき ねぎ | 587 | 26.0 | 19.3 | 6年生は、小学校の思い出として「思い出給食」を行います。野菜も食べて、マナーを守って、みんなで楽しくいただきますしよ。 |
| 19 | 赤飯 | | さばのエスニカン つぼん汁 お祝いデザート | こめ もちこめ あずき ごまあぶら でんぷん こめこ さとう あぶら さといも こんにやく | ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ ちくわ クリーム | しょうが きゅうり しめじ トマト きくらげ ごぼう レモン にんじん だいこん ほししいたけ | 710 | 26.9 | 29.7 | 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、お祝いデザートをつけました。皆さん、卒業と進級おめでとうございます。 |

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など、節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

今月の給食 目標

「いちねんかんのきゅうしょくをふりかえろう」

れいわ7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ん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。

