

# 3月 きゅうしょくこんだてひょう



2021

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりよう			ひとくちメモ
				き	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しぼう (g)	
1	げつ	チャーハン	野菜炒め ラーメン いちご	ねつやちからになる こめ むぎ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら	ちやにくやほねになる ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん あぶらあげ みそ うずらのたまご やきぶた	からだのちようしきととのえる にんじん コーン キャベツ ねぎ えだまめ ほししいたけ もやし ピーマン たけのこ きくらげ いちご	618	24.1	19.8	山田小5年生が考えた「中華飯！」の献立です。大好きなチャーハンとラーメンの組み合わせに、塩分にも注意して野菜やフルーツを加えました。
2	か	ピタパン	ハンバーグとチーズ ジャックリレタスとジューストマト 野菜たっぷりスープ	パン パンこ あぶら スパゲティー マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき おから ぎゅうにく とうふ ぶたにく たまご ベーコン	たまねぎ トマト キャベツ レタス にんじん きゅうり かぼちゃ	633	28.2	30.0	山田小2年生1組のリクエストは「わくわくメニュー」です。栄養たっぷりでみんな大好きなメニューを考えてくれました。
3	すい	五目ずし ひな祭り献立	魚の西京焼き ほうれん草のごまあえ すまし汁 ひなあられ	こめ さとう あぶら ごま ぶ あられ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さわら みそ ひじき	ほししいたけ れんこん しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ なのはな	615	28.7	19.4	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。
4	もく	麦ごはん	麻婆大根 海藻サラダ フレンチトースト	こめ むぎ でんぶん ごま さとう ごまあぶら くるざとう パン バター チョコレート	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ぎゅうにく あつあげ たまご みそ ちりめん わかめ こんぶ だいず	だいこん にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく にら きゅうり トマト レタス レモン	687	25.7	22.5	図書委員会からのリクエストで、本に出てくるレシピ「ルルとららのフレンチトースト」を作ります。本には、色々なアレンジレシピが載っています。
5	きん			お別れ遠足			※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。			
8	げつ	栗ごはん	ぶりの竜田揚げ ほうれん草のピーナツあえ しし汁	こめ やまめぐり あぶら もちごめ でんぶん こむぎこ ピーナツ こんにやく	ぎゅうにゅう ぶり いのししにく とうふ ちりめん	しょうが ほうれんそう はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ	631	25.4	22.2	山田小3年生「がんばれ山江村！スペシャルメニュー！」です。「ぶりの竜田揚げ」は杉の子学級のリクエストです。
9	か	ココアパン	ブーティン(カナダ料理) さっぱりサラダ ミートボールのトマト煮	パン じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ツナ ぎゅうにく	きゅうり キャベツ トマト にんにく たまねぎ にんじん しめじ はくさい だいこん ブロッコリー	627	23.4	24.1	山田小2年生2組のリクエストは「バランスばっちりここにメニュー」です。また食べたい「アツウ」を入れて、バラよく組み合わせてください。
10	すい	麦ごはん	鶏肉のパン粉焼き わけぎのごまダレ 旬の野菜たっぷりみそ汁	こめ むぎ パンこ オリーブオイル ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ わかめ ぎゅうにく あぶらあげ	にんにく わけぎ えのき もやし はくさい だいこん にんじん ねぎ	631	27.2	21.9	山田小6年生が考えた「旬の野菜たっぷり献立」です。副菜は「ほうれん草のピーナツあえ」でしたが、3月が旬のわけぎの和え物に「サ」させてもらいました。
11	もく	麦ごはん	さばの塩焼き ブロッコリーのごま酢あえ けんちん汁	こめ むぎ さとう さといも ごま こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ かまぼこ	レモン ごぼう ねぎ ブロッコリー ほししいたけ もやし にんじん だいこん	578	26.0	18.4	さばは、脳の働きを助けるDHAや、血液をサラサラにするEPAが豊富な青魚です。積極的にいただきますよ。
12	きん	山菜おこわ	手作りコロッケ ポイルキャベツ わかめスープ	こめ もちごめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく ぎゅうにく チーズ たまご とりにく とうふ わかめ	ほししいたけ ほしわらび にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ キャベツ	678	22.6	24.2	図書委員会からのリクエスト「困ったさんのコロッケ」です。山江村だからできる手作りの味を、感謝していただきますよ！
15	げつ	白ごはん	チキン南蛮 かみかみサラダ かきたま汁	こめ でんぶん こむぎこ さとう ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ごぼう きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう	656	27.0	26.1	山田小4年生・あおぞら学級の「元気100倍おいしかばい!!メニュー」です。おいしい料理をよくかんで食べて、元気になれそうですね！
16	か	高菜ごはん	八宝菜 野菜いっぱいポテトサラダ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ちりめん いか かつおぶし えび ヨーグルト ぶたにく うずらのたまご チーズ	たかなづけ たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きくらげ きゅうり ねぎ しょうが ブロッコリー りんご	619	25.4	21.0	「高菜ご飯」と「八宝菜」は、万江小6年生のリクエストです。ちりめんじゃこかつお節とごまが入った「高菜ご飯」はうま味たっぷりでおすすです。
17	すい	麦ごはん	さんまみぞれ煮 きゅうりのゆかりあえ 豚汁	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうり キャベツ ねぎ にんじん ごぼう だいこん しょうが	588	25.1	18.1	万江小6年生がリクエストしたものを集結させた献立です。卒業式の練習をがんばる力にしてください！
18	もく	6年生卒業 思い出給食 米粉パン	鶏肉のから揚げ コロコロサラダ チンゲンサイと卵のスープ	パン あぶら でんぶん マヨネーズ こむぎこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ たまご	しょうが にんにく きゅうり トマト コーン えだまめ たまねぎ チンゲンサイ にんじん きくらげ	593	24.9	29.3	6年生は、小学校の思い出として「ごちそう給食」を行います。野菜も食べて、マナーを守って、みんな楽しんでいただきますよ。
19	きん	麦ごはん	ポークカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく トマト しょうが しめじ ほうれんそう もも キャベツ きゅうり バイン みかん りんご	653	22.0	16.7	山田小1年生のリクエスト「みんな大好きサラダカレー」は、野菜サラダをいっしょに食べるカレーです。ひんやり甘いフルーツヨーグルトを組み合わせてください。
22	げつ	卒業祝い献立 赤飯	真鯛のレモンかけ 変わりなます つぼん汁 お祝いデザート	こめ もちごめ でんぶん こめ あぶら さとう ごま さといも こんにやく あずき	ぎゅうにゅう まだい あぶらあげ やきとうふ とりにく ちくわ とうにゅう	レモン きゅうり にんじん だいこん きくらげ ごぼう ほししいたけ	690	27.8	18.8	昔からお祝いの席で食べられてきた「赤飯とつぼん汁となます」の献立に、卒業・進級のお祝いデザートをつけました。皆さん、おめでとうございました。

今月の給食目標

## 「たべるものをえらぶ ちからをつけよう」

たべものをえらぶとき、どんなことをかんがえますか？  
ねだんやごみだけでなく、えいよう、しんせんき、しゅん、ちさんちしょう、あんせんせい、つかいやすさなど、いろいろなことも、かんがえられるようにしましょう。

春の味〜

## 食べる、育つ、ほぐす！

小学校の6年間でみんなは こんなに大きくなりました！

身長 ↑  
女子 (+11.2cm)  
男子 (+12.6cm)

体重 ↑  
男子 (+17.1kg)  
女子 (+18.2kg)

食べ物は体をつくり、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう！

体をつくるものは、栄養バランスのとれた食事です。さらによく体を動かして、十分な睡眠をとることで、体がぐんぐん育ちます。

文部科学省 学校保健統計調査 (H23、H28年度) より、現小学6年生の平均値。  
※成長には個人差があります。