

# 3月 きゅうしょくこんだてひょう



2022  
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			えいよりりょう			ひとくちメモ
				きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
				ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる				
1	か	丸パン	スイーツチュー★ ひじきサラダ りんご★	パン さつまいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ツナ ひじき スキムミルク	にんじん たまねぎ しめじ はくさい えだまめ ブロッコリー りんご	616	24.4	24.3	スイーツやフルーツは、3校ともリクエストで上位を占めるメニューです。スイーツには、山江のさつまいもを使っています。
2	すい	麦ごはん	ハンバーグ★ ブロッコリーのナムル 南瓜の味噌汁★	こめ おぎ パンこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう おから たまご ぎゅうにく ぶたにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんにく はくさい ブロッコリー ねぎ もやし かぼちゃ	601	25.2	21.7	手作りのハンバーグには、おからとひじきを混ぜ込んでいます。山江村の子供たちは、みそ汁好きが多いことが判明。具には地域の方からいただいたかぼちゃを使っています。
3	もく	五目ずし ひな祭り献立	鯖の西京焼き 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 ふう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ たまご みそ さわら ぎゅうにく 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 えのき たけのこ なのはな	620	30.1	22.1	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。その一つつとに、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	きん		お別れ遠足				※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。			★印は、山田小、万江小、山江中3年生のリクエストメニューです。
7	げつ	チャーハン★	樺々鶏サラダ★ ラーメンスープ★	こめ おぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ベーコン やきぶた ちりめん とりにくうずらのたまご	にんじん えだまめ コーン もやし ほししいたけ きゅうり ねぎ トマト キャベツ たけのこ きくらげ	630	27.8	22.8	山田小6年生からのリクエストが多かった中華メニューです。チャーハンとラーメンのセットに、野菜たっぷりサラダを合わせました。塩分高めのメニューには、生野菜を組み合わせるのがお勧めです。
8	か	丸パン	「コーングラタン」 ブロッコリーサラダ コンソメスープ★	パン バター こむぎこ マカロニ さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン かまぼこ チーズ	ほうれんそう コーン にんじん たまねぎ レタス だいこん ブロッコリー こまつな	613	24.3	22.4	図書委員会からのリクエストで、本に出てくるレシピ「ちびまるこちゃんコーングラタン」を作ります。本には、色々なお手軽レシピが載っています。
9	すい	麦ごはん	手作りコロッケ★ 白菜のゆかり和え わかめスープ★	こめ おぎ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご とうふ とりにく わかめ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ はくさい にんじん きゅうり えのき	625	21.7	22.0	万江小の子供たちと先生に人気の「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。ごまがたっぷり入ったわかめスープも人気です。
10	もく	麦ごはん	おでん風煮★ かみかみサラダ★ 「チョコレートカップケーキ」	こめ おぎ さとう igo こむぎこ さとう こんやく マヨネーズ バター チョコレート	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりにく ちくわ あつあげ たまご こんぶ	だいこん ごぼう にんじん きゅうり きくらげ キャベツ	694	23.1	27.4	図書委員会からのリクエスト「ルルとララのカップケーキ」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！
11	きん	麦ごはん	揚げギョウザ★ 五色和え★ けんちん汁	こめ おぎ あぶら さつまいも ごま さとう こんやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	はくさい ほうれんそう ねぎ にんじん きくらげしょうが だいこん ごぼう ほししいたけ	619	20.0	23.8	五色和えは、緑、白、黒、だいだい、黄色の食材が入った和え物で、生薬の効いた酢醤油とごま油で味付けされています。「炒り卵」を入れるのがポイントです。
14	げつ	山菜おこわ	豚汁 変わりなます プーティン(カナダ)★	こめ もちごめ あぶら さとう さつまいも こんやく ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ チーズ	ほしわらび ねぎ ごぼう しょうが ほししいたけ たけのこ だいこん にんじん はくさい きゅうり きくらげ	644	23.3	24.2	山江の山菜と、5年生のもち米を使って郷土料理の「山菜おこわ」を作ります。プーティンは、カナダのフライドポテトで、グレイビーソースとチーズソースがかけられています。
15	か	フルーツサンド★	スパゲティミートソース★ グリーンサラダ	パン さとう あぶら スパゲティ なまクリーム ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ツナ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう ホールトマト キャベツ ブロッコリー みかん パナナ	676	25.2	26.9	ナンやカステラなどのリクエストもありましたが、今回は「フルーツサンド」を取り上げさせていただきました。皆さんの喜ぶ顔を思い浮かべてがんばります！
16	すい	麦ごはん	ホキのごまみそ焼き★ わかめの酢の物★ かぼちゃのうま煮	こめ おぎ さとう こんやく ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あつあげ みそ わかめ	きゅうり にんじん ゆず ごぼう はくさい だいこん れんこん かぼちゃ ほししいたけ いんげん	578	24.1	17.3	和食が好きな子供たちもたくさんいます。「魚料理や酢の物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。
17	もく	麦ごはん	チキンカレー★ コロコロサラダ★ スイートポテト★	こめ おぎ バター マヨネーズ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご チーズ ツナ スキムミルク	だいこん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく にんじん ほうれんそう かぼちゃ パナナ きゅうり コートマト カリフラワー	674	23.0	23.4	人気のコロコロサラダは、小さく切ったカリフラワー、きゅうり、トマト、コーン、枝豆、ツナ、チーズが入っています。マヨネーズに酢やしょうがを加えて和えるだけ。ぜひ、おうちでも作ってみてください。
18	きん	白ごはん★ 卒業祝い献立	鶏肉のパン粉焼き★ 野菜いっぱいポテトサラダ★ 卵とわかめのスープ★	こめ オリーブオイル パンこ じゃがいも マヨネーズ でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム とうふ ヨーグルト わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー ねぎ にんじん	603	25.9	24.6	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。
22	か	赤飯	鶏肉のから揚げ 菜の花あえ つぼん汁 フルーツポンチ★	こめ もちごめ あずき あぶら こんやく さとう さとう でんぶ こんぶ さいご	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきとうふ ちくわ	しょうが レモン なのはな にんにく ごぼう はくさい にんじん だいこん ほししいたけ パイン パナナ みかん	663	25.6	24.1	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、卒業・進級の祝いデザートをつけました。皆さん、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。

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3ねんどのきゅうしょくは、195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？てあらいやだいふき、しょうどくなど、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？

195かいのきゅうしょくのじかにできるようなったこと、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す。

## 食べる、育つ、ほくたち！

小学校の6年間でみんなはこんなに大きくなりました！



食べ物とは、体を作り、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！

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

体重 男子 (+17.1 kg)  
女子 (+18.2 kg)

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。

