

3月 きゅうしょくこんだてひょう



2023

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			えいよりょう			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のえる	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)	しぼう (g)	
1	すい チキンライス	マカロニグラタン ブロッコリー	わかめスープ★	こめ むぎ バター さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ちくわ わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ コーン ブロッコリー たけのこ	620	23.3	20.0	チキンライスとマカロニグラタンは、中学3年生から少数ながらリクエストがあった料理です。チキンライスにはホールトマトを使うこと、グラタンはホワイトソースから作ることにこだわっています。
2	もく 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 ごま あぶら あられ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ たまご ひじき	ほしいいたけ れんこん にんじん ほうれんそう なのはな わけぎ	625	29.7	21.2	ひな祭りの行事食といえ、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	きん 麦ごはん★	鶏肉のパン粉焼き★ ココロサラダ★	卵スープ★	こめ むぎ ごま オリーブオイル パンこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく チーズ	にんにく きゅうり トマト コーン チンゲンサイ カリフラワー きくらげ	645	28.6	25.5	中学3年生にとって最後の給食となります。どれもリクエストの上位を占めた料理にしました。美味しく楽しい思い出になるといいですね。
6	げつ 麦ごはん	さんまのゆずみそ煮 もやしのゆかり和え	南瓜の甘辛煮	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう さんま あつあげ ぶたにく	もやし いんげん にんじん キャベツ きりぼしだいこん	647	23.9	23.7	和食が好きなお子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。
7	か 玄米パン	スパゲッティミートソース コールスローサラダ	フルーツポンチ	パン オリーブオイル さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ なす ほうれんそう	655	25.9	20.6	山江村の真空調理事業で、夏休みに作った冷凍トマトピューレを活用します。繊細なトマトのうま味をミートソースで味わってください。
8	すい 麦ごはん	さばのごまじょうゆかけ ほうれん草の和風サラダ	豚汁★	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう さば ちりめん かつおぶし とうふ	ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう	637	28.4	24.2	さばは、手ごろな値段で買える魚です。粉をつけて油で揚げ、少し甘いごまじょうゆだれにからめると、子どもたちも大好きな、ごはんに合うおかずになります。
9	もく	旬の野菜で一品プラスも考えてみてね☆				お弁当チャレンジデー！（お別れ遠足）			※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。	★印は、中学3年生のリクエストです。 ●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	きん ピラフ	豆腐入りハンバーグ 鶏肉と野菜のスープ煮		こめ むぎ あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン いか ぎゅうにく とうふ チーズ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ コーン かぶ ほしいいたけ	631	28.0	24.4	手作りのハンバーグには、豆腐以外にもチーズとひじきを混ぜ込んでいます。おいしくカルシウムを補給できる一品になりました。
13	げつ 麦ごはん	ホキのごまみそ焼き ほうれん草のアーモンド和え	山菜うどん汁	こめ むぎ うどん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ちりめん とりにく	ほうれんそう たけのこ もやし ぜんまい ほしいいたけ	582	26.4	16.1	春らしく、山菜を入れたうどんにします。山江村では、たけのこやぜんまい、わらびがたくさんとなるので、昔から干したり、塩漬けにしたりして、一年中食べられてきました。
14	か ピザトースト	スプリングサラダ 野菜スープ		パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご かまぼこ	ピーマン トマト たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	578	25.0	24.6	朝ごはんにもおすすめの「ピザトースト」。野菜やチーズをいっぱい使えば「黄・赤・緑」の食べ物がそろいます。野菜スープやフルーツヨーグルトをプラスすると◎です。
15	すい 菜の花ごはん	いわしのカリカリフライ 筑前煮	いよかん	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご いわし	なのはな れんこん にんじん ほしいいたけ たけのこ	676	24.1	24.6	菜の花の緑色と、卵の黄色をまぜ込んで、春らしい彩りご飯にします。デザートは、県内産の柑橘でさっぱりと。
16	もく ハヤシライス (麦ごはん)	ひじきサラダ プーティン		こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたい ツナ チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー ホールトマト しめじ にんにく	637	22.6	20.8	万江小でリクエストが多かった「ハヤシライス」にします。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。
17	きん 麦ごはん	鮭のチーズ焼き カミカミするめサラダ★	コーンポタージュ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまこめ	ぎゅうにゅう さけ チーズ さきいか ベーコン	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ	667	28.4	24.2	6年生は、少しメニューをプラスして「思い出給食」を行います。マナーを守って、野菜も食べて、みんなで楽しくいただきます。
20	げつ 麦ごはん	揚げ魚の酢豚風 野菜いっぱいポテトサラダ	中華風コーンスープ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ハム ホキ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ コーン たけのこ ビーマン ブロッコリー	625	23.4	21.3	角切りの魚に粉をつけて油で揚げ、野菜とたっぷりにタレにからめた「酢豚風」は、魚が苦手な人にもおすすめの一品です。
22	すい 赤飯	鶏肉のから揚げ 菜の花和え	つぼん汁 お祝いゼリー	こめ もちごめ あぶら さとう こむぎこ でんぷん あずき	ぎゅうにゅう とりにく たまご やきとうふ	しょうが にんにく キャベツ にんじん だいこん ごぼう	632	26.2	25.3	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4ねんどのきゅうしょくは、192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？てあらいやだいき、しょうどくなど、えいせいめんにつけられましたか？しよくじのマナーをまもれましたか？しよくざいはい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？

192かいのきゅうしょくのじかにできるよくなったこと、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。

食べる、育つ、ほぐす。ちたち！

小学校の6年間でみんなはこんなに大きくなりました！

身長 女子 (+28.2cm) 男子 (+28.6cm)

体重 男子 (+17.1kg) 女子 (+18.2kg)

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

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！

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。