

3月 きゅうしょくこんだてひょう



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			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 しつ(%)	しぼう (g)	
1	きん		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、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。
4	げつ	麦ごはん	魚のチーズ焼き 野菜いっぱいポテトサラダ★ かぼちゃのみそ汁★	こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう さわら チーズ とうふ ハム あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ キャベツ かぼちゃ ブロッコリー ねぎ えのき にんじん	618	25.8	23.2	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。
5	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 マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ チーズ	にんにく にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ホールトマト しいたけ コーン バインリンご あかん	658	29.0	18.7	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。凝縮したトマトのうま味をミートソースで味わってください。
6	すい	麦ごはん	千草焼き 里芋のそぼろ煮 いよかん	こめ むぎ あぶら さとう さといも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ だいず ひじき	にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ いんげん ほうれんそう いよかん	633	27.7	18.3	いよかんは、山口県で発見されたので「穴門(あなど)みかん」と呼ばれていたが、愛媛県で広く栽培されるようになったため「伊予柑」になりました。熊本でも栽培されています。
7	もく	赤飯	さばの照り焼き 菜の花和え つぼん汁	こめ もちごめ さとう あずき さといも あぶら ごま こんにやく	ぎゅうにゅう さば たまご やきとうふ 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	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。
8	きん	麦ごはん★	鶏肉のパン粉焼き★ コロコロサラダ★ わかめスープ★	こめ むぎ オリーブオイル パンこ ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ チーズ ツナ わかめ	にんにく きゅうり トマト ねぎ コーン カリフラワー にんじん えだまめ たまねぎ えのき	637	27.1	24.7	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。
11	げつ	麦ごはん	かき揚げ ほうれん草のごま酢あえ 山菜うどん	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま うどん	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ たまご とりにく わかめ ちくわ	たまねぎ にんじん わらび ごぼう ほうれんそう しめじ ねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	621	21.9	18.8	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、わらびがたくさんどれるので、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。
12	か	コッパン	鶏肉のから揚げ 花野菜のゆかりあえ コーンポタージュ	パン でんぶん こめこ あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ コーン しゅんぎく	628	26.2	27.8	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、みんな楽しんでいただきます。
13	すい	麦ごはん●	ハンバーグ★● カミカミするめサラダ● かきたま汁●	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく おから だいず わかめ たまご さきいか とうふ	たまねぎ ほうれんそう えのき ごぼう にんじん きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	615	26.3	22.9	山田小給食週間には、食育クイズを行い、正答率の高かった学年のリクエスト献立を取り入れています。低学年部では、なんと1年生が1位！これからも、食についてたくさん学んでいきましょう。
14	もく	麦ごはん	ざぜん豆 グリーンサラダ 鉄火煮	こめ むぎ くるごとう あぶら ごま こんにやく さといも ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう だいず ツナ こんが ちくわ みそ ぶたにく あつあげ	レタス きゅうり トマト ごぼう ブロッコリー にんじん だいこん ゆず しょうが いんげん	583	22.9	17.8	2026年から指定野菜に仲間入りする「ブロッコリー」。ビタミン、ミネラル、食物せんいなどをバランスよく含む、栄養価の高い野菜です。ゆでて冷蔵庫に入れておくと便利です。
15	きん	麦ごはん	手作り豆腐焼売● きゅうりとわかめの酢の物● タイピーエン	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま ほるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず わかめ ちりめん いか ずらしたまご	たまねぎ えのき しょうが きゅうり キャベツ きくらげ たけのこ にんじん ねぎ	612	28.1	18.0	万江小のリクエストメニューで、手作りしゅうまいがあがっていました。玉ねぎと豆腐をねりこんだ肉だねに、ショウマイの皮をまぶして蒸します。手作りの味をおいしく感じてもらえてうれしいです。
18	げつ	麦ごはん	チキンカレー● 海藻サラダ★ さつま芋もち●	こめ むぎ さとう じゃがいも バター ごま さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめん わかめ こんが だいず チーズ	かぼちゃ パナナ ホールトマト たまねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり トマト レタス ゆず	674	23.7	19.5	さつま芋もちも、つぶしたさつま芋に片栗粉をまぜ、角切りチーズを包んでバターで焼きます。おやつにもおすすめの一品です。
19	か	ゆかりごはん●	手作りロック● ほうれん草のアーモンド和え● わかめスープ● いちご● お祝いゼリー	こめ むぎ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう あぶら アーモンド ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とうふ わかめ たまご ツナ とりにく	たまねぎ ねぎ にがうり ほうれんそう いちご ほししいたけ もやし にんじん	695	26.3	24.6	食育クイズの、高学年で1位だった6年生のリクエスト献立です。じゃが芋といちごで、ビタミンCがたっぷりの献立になっています。小学校で最後の給食を楽しんでください。

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5ねんどのきゅうしょくは、189かいありました。

- じゅんぴやあとかたづけを、みんなできよりよくしてできましたか？
- であらいやみじたく、だいふきなど、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？

189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。

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、たくさんのおも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、学んできましたか？
今年度の給食もあと少して終わります。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。

