

3月の予定献立表

【給食月目標】3月：1年間の給食反省をしよう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|--|
| 2日 556 Kcal ・ごはん ★ 焼きギョウザ(2コ) ・チキンフルコギ ・中華コーンスープ 6年生 バイキング給食 上巳の節句 ♥ひなまつり♥ | 3日 688 Kcal ・もち麦ごはん ・ポークカレー ★ フルーツポンチ ・ジョア マスカット 食パンを特製ココアにつけて焼き上げた手作りメニューです。 | 4日 669 Kcal ・ココアトースト ・肉団子(2コ) ・コールスローサラダ ★ ABCスープ 食パンを特製ココアにつけて焼き上げた手作りメニューです。 | 5日 564 Kcal ・ごはん ★ 豚肉とキャベツの味噌炒め ・おかか和え ♥ ほかほかさつま汁 5年* *さん考案 | 6日 643 Kcal ・さくらごはん ★ 鶏肉のからあげ(2コ) ・おからの炒め煮 ♥ 冬野菜かき玉汁 5年* *さん考案 |
| 9日 596 Kcal ・和風ツナピラフ ・のい塩コロッケ ・ミモザサラダ ・マカロニスープ ミモザサラダは、サラダの上に細かくしたゆで卵が盛り付けられています。その見た目が、春に味くミモザに見えることからこのように名付けられました。 | 10日 642 Kcal ・ごはん ・さばの塩焼き ・高野豆腐の カレー炒め ♥ 冬野菜の鶏みそ汁 5年* *さん考案 | 11日 531 Kcal ・キンパ風まぜごはん ★ 春雨サラダ ・西目産わかめスープ 西目産わかめ 韓国メニュー キンパとは、日本でいうのり巻きのごとで、ごま油やごまで味付けされたごはんが特徴です。給食ではのりで巻く代わりに、きざみのりが混ぜられています。どんな具が入っているか楽しみに♪ | 12日 710 Kcal ★ ミートソース スパゲッティ ★ 元気サラダ ★ 焼きプリンタルト | 13日 卒業式 卒業証書 |
| 16日 603 Kcal ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・炒り豆腐 ♥ 冬野菜豚汁 5年* *さん考案 | 17日 638 Kcal ・ごはん ・しゅうまい(2コ) ・塩ナムル ・坦々ワンドンスープ | 18日 607 Kcal ・フレンチトースト ・ジャーマンポテト ・まめまめサラダ ・肉団子のスープ 食パンを卵液につけて焼き上げた手作りメニューです。 | 19日 689 Kcal ・もち麦ごはん ・ハヤシライス ・ごまサラダ ・ヨーグルト | 予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年 3・4年生の栄養量(エネルギー)をお知らせします。 低学年 530kcal 中学年 650kcal 高学年 780kcal |



卒業生リクエストメニュー

卒業する6年生に、これまで食べてきた給食のリクエストアンケートをとりました！1位から3位のメニューが2~3月の給食に登場します♪在校生のみなさんも、6年生との思い出とともに味わってくださいね。ランキングに入っているメニューには★がついています。

| 主食 | 主菜 | 副菜 | 汁物 | デザート |
|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| 1位 揚げパン 2位 ミートソーススパゲッティ 2位 ラーメン | 1位 ささみのヤニョムチキン 2位 鶏肉のからあげ 3位 豚肉とキャベツの味噌炒め 3位 ギョウザ | 1位 元気サラダ 2位 春雨サラダ 3位 鶏肉と野菜の香り揚げ | 1位 ABCスープ 2位 ミネストローネ 3位 クリームスープ | 1位 フルーツポンチ 2位 タルト 2位 ゼリー |

矢島小学校5年生が考えた！栄養バランスのよい「おいしい」みそ汁

5年生の家庭科の授業で、食べ物の3レンジャーと五大栄養素について学習しました。調理実習では、ごはんのみそ汁も調理しています。その学習をもとに、5年生のオリジナルみそ汁を考えてもらいました。ルールとして、
 □みそ汁の実は、4つ
 □赤・黄・緑の3レンジャーの食材
 □冬の食材・いろどりの食材
 を選び、個人が考えたテーマに沿ったみそ汁を考案し、コンテストをしました。全員、栄養やいろどり、組み合わせもこだわっていましたね。4名のみそ汁を紹介します。

****さん考案「ほかほかさつま汁」**
 テーマ：寒さに負けず、体がポカポカになるみそ汁
 旬の野菜のさつまいも・大根・しょうがを入れていきます。豆腐は栄養バランスを考えて、たんぱく質をとれるようにしました。しょうがで体が温まる、冬にぴったりのみそ汁です。

****さん考案「冬野菜の鶏みそ汁」**
 テーマ：かぜに負けない体の栄養になるみそ汁
 かぜをひかない体をつくるための鶏肉、体を動かすエネルギーのじゃがいも、旬の白菜を選びました。そして、この3つを実と組み合わせるときに、味が合いそうな豆腐を選びました。

****さん考案「冬野菜かき玉汁」**
 テーマ：病気にかりにくく、元気になるみそ汁
 病気にかりにくくするために、体の調子を整える玉ねぎと旬の野菜の冬キャベツを選びました。いろどりの卵と、他の実と合うじゃがいもを組み合わせています。

****さん考案「冬野菜豚汁」**
 テーマ：元気になってよく動けるようになるみそ汁
 元気な体をつくるもとなり、みそ汁がおいくなる豚肉を選びました。いろどりがよく旬の食材のさつまいも、旬のれんこん、体が温まるしょうがを入れて、元気に動けるみそ汁にしました。

ことわざ編
 □に入る言葉は何？
棚から□□□□
 意味：思いがけない幸運がやってくること。

①ほたもち
 ②ひしもち
 ③くさもち

この1年間、おたよりや給食で、いろいろなことを伝えてきました。これまで学んだことを振り返り、新学期に生かしていきましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りの行事食は、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。ひしもちは、赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。草もちには、よもぎが使われていて邪気をはらうと信じられてきました。はまぐりのお吸い物は、磯遊びをする風習があったことや、はまぐりが対になっている貝としかぴたりと合わないことから、夫婦円満の意味が込められています。



一年間の食生活を振り返ろう

この1年間、おたよりや給食で、いろいろなことを伝えてきました。これまで学んだことを振り返り、新学期に生かしていきましょう。

