



3 月 学 校 給 食 こ ん だ て 表

遊佐町立藤崎小学校

日	曜日	こんだて	おもな食品					<摂取基準> 1人分 = 650kcal タンパク質 18~32g カルシウム 350mg	
			黄=エネルギーのもと		赤=体をつくるもと		緑=体の調子を整えるもと		
			たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン類・食物繊維		
1	水	【6年生のきぼうこんだて】 わかめごはん ぎゅうにゅう からあげ パンサンスー いもに ミルメーク	ごはん さといも はるさめ さとう ミルメーク	ごま あぶら	とりにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうり もやし まいたけ にんじん しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく	エネルギー タンパク質 カルシウム	682kcal 28.7g 394mg
2	木	【パースデーぎゅうしょく】 にくとん ぎゅうにゅう こんさいサラダ みそしる	ごはん むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごま	ぶたにく ツナ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ グリンピース れんこん ごぼう にんじん こまつな きゃべつ しいたけ こんにゃく	エネルギー タンパク質 カルシウム	633kcal 26.0g 3mg
3	金	【ひなまつりこんだて】 ちらしずし ぎゅうにゅう たまごやき おひたし すましじる ひなあられ	ごはん さとう あられ	マヨネーズ	たまご とりにく えび	ぎゅうにゅう	れんこん にんじん かんぴょう さやえんどう なばな もやし だいこん ほうれんそう しいたけ えのきだけ	エネルギー タンパク質 カルシウム	656kcal 23.5g 320mg
6	月	キムチごはん ぎゅうにゅう こまつなナムル マーボー豆腐 テコポン	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	とうふ だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな きゃべつ にんじん もやし コーン たけのこ ながねぎ にんにく しょうが はくさい しいたけ テコポン	エネルギー タンパク質 カルシウム	630kcal 26.1g 427mg
7	火	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ ミックスきゃべつ みそしる アップルゼリー	ごはん ゼリー こむぎこ パンこ じゃがいも やきふ	あぶら	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん きゅうり こまつな しめじ	エネルギー タンパク質 カルシウム	626kcal 25.2g 310mg
8	水	チキンライス ぎゅうにゅう ツナサラダ だいこんスープ エクシア	ごはん じゃがいも エクシア	ごま バター あぶら	とりにく ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり コーン だいこん パセリ にんにく しょうが しめじ えのき	エネルギー タンパク質 カルシウム	652kcal 26.2g 391mg
9	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき ごもくに とんじる	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	さば あつあげ ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ こんにゃく	エネルギー タンパク質 カルシウム	606kcal 25.9g 316mg
10	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそヨーグルトやき ひじきに ちゅうかふうコーンスープ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	とりにく みそ ぶたにく うすあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ひじき	にんじん ごぼう コーン たまねぎ チンゲンサイ しいたけ こんにゃく	エネルギー タンパク質 カルシウム	607kcal 30.2g 374mg
13	月	代 休							
14	火	ごはん ぎゅうにゅう チーズいりハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	ごはん パンこ じゃがいも	バター	ぶたにく おから ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ コーン きゃべつ にんじん しめじ えのき エリンギ きゅうり パセリ だいこん	エネルギー タンパク質 カルシウム	683kcal 26.0g 334mg
15	水	みそラーメン ぎゅうにゅう はるまき やさいのごまマヨあえ	ちゅうかめん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ もやし しょうが にんにく ごぼう うるい きゃべつ フロッコリー しいたけ	エネルギー タンパク質 カルシウム	701kcal 24.8g 367mg
16	木	【卒業お祝いこんだて】 せきはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ちぐさあえ すましじる	ごはん もちごめ でんぷん	ごま あぶら	あずき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが きゃべつ もやし ほうれんそう にんじん ながねぎ えのきだけ しいたけ	エネルギー タンパク質 カルシウム	674kcal 27.0g 397mg
17	金	カレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ ココアプリン	ごはん むぎ じゃがいも はるさめ プリン	あぶら カレールウ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース きゃべつ きゅうり コーン コーン いちご	エネルギー タンパク質 カルシウム	698kcal 25.1g 325mg

※献立は都合により、変更になることもあります。



3 月 給食ひとくちメモ

日	曜日	こんだて	ひとくちメモ
1	水	【6年生のきぼうこんだて】 わかめごはん ぎゅうにゅう からあげ バンサンスー いもに ミルメーク	3月になりました。今日は、6年生の最後の希望献立です。皆さん、藤崎小学校の給食はおいしかったですか。調理員さんはじめ、給食に関わってくれたたくさんの方々に感謝の気持ちを込めて、味わっていただきましょう。
2	木	【パースデーきゅうしょく】 にくどん ぎゅうにゅう こんさいサラダ みそしる	むかしから、根っこの部分を食べる野菜「根菜（こんさい）」を食べると「根気」がつくと言われていました。今日の給食では、れんこん、ごぼう、にんじんです。根菜は歯ごたえのある野菜が多く、根気よくかまないと消化しにくいので、このように言われてきたのかもしれませんがね。がんばる力をつけるために、しっかりかんで食べましょう。
3	金	【ひなまつりこんだて】 ちらしずし ぎゅうにゅう たまごやき おひたし すましじる ひなあられ	今日3月3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」ともいいます。この日は子どもの成長を願い、幸せを祈ってお祝いします。ひな祭りの行事食にひしもち、ひなあられ、はまぐりのお吸い物などがあります。今日はひなあられについてのお話です。昔、ひな人形を持って野山にでかけ、おひな様に春の景色を見せてあげる風習がありました。そのとき、ごちそうといっしょに持って行ったお菓子が「ひなあられ」です。ひしもちを外で食べることができるようにとひしもちをくだいて作ったとされています。楽しみながら食べましょう。
6	月	キムチごはん ぎゅうにゅう こまつなナムル マーボー豆腐 デコボン	ナムルは韓国の家庭料理です。茹でた野菜を塩などの調味料とごま油で味つけした料理です。今日は、小松菜、きゃべつ、もやし、人参、コーンを使った彩りも鮮やかなナムルです。よくかんで残さず食べましょう。
7	火	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ ミックスきゃべつ みそしる アップルゼリー	きゃべつは給食によく出る野菜のひとつです。体をイキイキとさせるビタミンCが多い野菜です。また、胃を健康な状態にしてくれるビタミンUも含まれています。カツも野菜もしっかり食べましょう。
8	水	チキンライス ぎゅうにゅう ツナサラダ だいこんスープ エクレア	月に一度は食事のマナーを意識しながら食べましょう。食器を正しく持ち、ひじをつかずに背筋を伸ばして給食を食べましょう。藤崎小学校での給食もあと、7回だけです。
9	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおこうじやき ごもくに とんじる	「さば」にはつかれをとるビタミンのナイアシンがふくまれています。このナイアシンはごはんなどにふくまれている炭水化物を体を動かすエネルギーにかえてくれる大切な働きもあります。ナイアシンは偏った食事を続けていると不足してしまいます。今年度もあと少しです。元気にすごすためにも、しっかり食べましょう。
10	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそヨーグルトやき ひじきに ちゅうかふうコーンスープ	「いただきます」にこめられているのは、「あなたのじょうぶな体をつくるために、肉や魚や野菜はあなたに命をくれました。その命にありがとう。」という感謝の気持ちです。「ごちそうさま」には、食事を作ってくれた人へ「ありがとう。おいしかったよ。」という気持ちがこめられています。心をこめて、あいさつをしましょう。
13	月	代 休	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう チーズいりハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	今日のハンバーグには「チーズ」が入っています。「チーズ」は牛乳から作るもので、体をつくるたんぱく質や骨をじょうぶにするカルシウムがたくさんつまった食べ物です。このチーズハンバーグは、小さく切った『チーズ』と肉と玉ねぎに混ぜた簡単なものです。ぜひ、おうちでも作ってみてください。それでは、今日も残さずしっかり食べましょう。
15	水	みそラーメン ぎゅうにゅう はるまき やさいのごまマヨあえ	今日のごまマヨ和えに「うるい」を使っています。『うるい』は、2月の中ごろから4月まで出回る山菜です。栄養面ではビタミンCをたくさん含んでいます。また、少しヌルヌルしているのですが、そのヌメリには病氣と戦う力を高めてくれる効果があります。春の味です。残さず食べましょう。
16	木	【卒業お祝いこんだて】 せきはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ちぐさあえ すましじる	今日は6年生の卒業をお祝いする給食です。ごはんはお祝いに欠かせない赤飯です。赤飯の赤い色には災いをはらう意味があり、これからも元気に楽しく過ごせるようにという思いもこめられています。今日もおいしく、楽しく食べましょう。
17	金	カレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ ココアプリン	今日は令和4年度、そして今の教室、クラスのみんで食べる最後の給食です。どんな給食が思い出として残っていますか。「食べる」ことはこれからもずっと続きます。ぜひ、自分の体のためにしっかり食べてください。そして、これからも元気に過ごしていきましょう。