

# 令和5年度 3月 給食献立表

# 海田小学校

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

| ひち<br>ょうび | こんだてめい                 | (き)<br>エネルギーになる              | (あか)<br>からだをつくる         | (みどり)<br>からだのちょうしをととのえる                       | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>えんぶん(g) | ひとくちメモ   |
|-----------|------------------------|------------------------------|-------------------------|---|--|--|
| 1<br>(金)  | はるちらし                  | アルファかまい<br>アルファかもちごめ<br>さとう  | たまご<br>さけフレーク           | さやいんげん  | 670<br>24.3<br>2.0                         | <ひなあられ>ひな祭りに欠かせないお菓子の1つです。このひなあられ、地域により違いがあるのを知っていますか？関東のひなあられは、米粒みたいな形をした軽い食感のボン菓子で、甘く味付けされています。関西のは直径約1cmほどのあられで、塩やしょうゆで味付けしたものや、砂糖でコーティングしたものなどがあり、バラエティーに富んでいます。「ひなあられ」という呼び名は同じなのに、地域によって中身が違うとはおもしろいですね。 |
|           | とりにく&だいのすのレモン<br>ふうみ   | でんぶん あぶら<br>さとう さつまいも        | とりにく だいす                | レモンかじゅう                                       |  |  |
|           | すましじる                  |                              | とうふ<br>かまぼこ             | にんじん たまねぎ<br>ねぎ<br>えのきたけ                      |  |  |
|           | ひなあられ                  | ひなあられ                        |                         |   |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |
| 4<br>(月)  | チキンライス                 | アルファかまい<br>あぶら               | とりにく                    | たまねぎ とうもろこし<br>グリーンピース トマト                    | 565<br>19.2<br>2.3                         | <ポトフ>フランスの家庭料理です。ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」という意味です。鶏肉やソーセージなどの肉類と、大きめに切った人参や玉ねぎ、キャベツなどの野菜類を、ハーブと一緒に長い時間をかけてじっくり煮込んで作ります。   |
|           | ポトフ                    | あぶら じゃがいも                    | ベーコン                    | にんにく キャベツ にんじん<br>ブロッコリー たまねぎ                 |  |  |
|           | だいこんサラダ                | さとう あぶら                      | かにかまぼこ                  | だいこん きゅうり にんじん                                |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |
| 5<br>(火)  | キムチラーメン                | ちゅうかめん あぶら                   | ぶたにく あかみそ               | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>キムチ<br>にら      | 625<br>22.8<br>2.3                         | <キムチ>白菜やきゅうりなどの野菜と塩、唐辛子、魚介の塩から、にんにくなどを一緒に漬け込んだ漬物です。さまざまな食材を使ったキムチがあり、その数は200種類以上あるといわれています。今日のラーメンには白菜のキムチが入っていますが、煮ているので辛さもおさえられ、食べやすいと思います。  |
|           | もやしとささみのちゅうか<br>あえ     | ごまあぶら さとう<br>ごま              | わかめ とりささみ               | きゅうり にんじん もやし                                 |  |  |
|           | ウーロンちゃゼリー              | ゼリーのもと                       |                         | レモンかじゅう                                       |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |
| 6<br>(水)  | ごはん                    | ごはん                          |                         |   | 600<br>24.1<br>1.7                         | <いか>たんぱく質が多く、脂質が少ない健康食品です。独特の歯ごたえがあるので、自然と噛む回数が増えます。今日はゆでて、ごま油のきいた和え物の中に入れました。しっかり噛んで食べましょう。   |
|           | おでんふうに                 | あぶら さといも<br>さとう              | とりにく なまあげ<br>こんぶ うずらたまご | にんじん だいこん<br>こんにゃく                            |  |  |
|           | いかとあぶらあげのあえ<br>もの      | さとう ごまあぶら                    | いか あぶらあげ                | キャベツ にんじん こまつな                                |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |
| 7<br>(木)  | こくとうパン                 | こくとうパン                       |                         |   | 664<br>29.2<br>2.3                         | <トマタマカラフルコンソメスープ>毎年、海田町学校栄養士部会では野菜を使った「バジ食べる朝ごはん」のレシピを募集しています。今年度の教育賞に選ばれたのは、海田西中学校の生徒が考えた「トマタマカラフルコンソメスープ」です。今日はそのレシピを給食風にアレンジしてみました。赤・黄・緑のカラフルな色合いを楽しみながら食べてください。  |
|           | とりにくのからあげ              | あぶら こむぎこ<br>でんぶん             | とりにく                    | にんにく しょうが                                     |  |  |
|           | ブロッコリーのサラダ             | あぶら さとう                      |                         | キャベツ ブロッコリー<br>にんじん                           |  |  |
|           | トマタマカラフルコンソメ<br>スープ    | あぶら                          | ウインナー たまご               | トマト たまねぎ ねぎ<br>とうもろこし                         |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |
| 8<br>(金)  | ごはん                    | ごはん                          |                         |   | 583<br>21.3<br>1.8                         | <手をきちんと洗おう>食事前の手洗い、「水だけ」や「ちょっとだけ」の手洗いになっていませんか？手には目に見えない菌がたくさんついています。指と指の間や手首など、すみすみまで石けんで洗いぬいでいきましょう。洗ったら、せいけつなハンカチでふきましょう。   |
|           | すきやきふうに                | さとう あぶら                      | ぎゅうにく<br>やきどらふ          | にんじん はくさい たまねぎ<br>しろねぎ こんにゃく                  |  |  |
|           | きりぼしだいこんのごま<br>マヨネーズあえ | ごま さとう<br>ノンエッグマヨネーズ         |                         | きりぼしだいこん もやし<br>にんじん きゅうり                     |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |
| 11<br>(月) | ごはん                    | ごはん                          |                         |   | 647<br>22.6<br>1.9                         | <ひろしま もりもり揚げ>今年度のひろしま給食に選ばれた「HIROSHIMA特製もりもり焼き」を給食用にアレンジしたメニューです。広島県の特産物のじゃがいも・ちりめん・青ねぎが入っているかき揚げで、お好みソースとレモン果汁をまぜて作ったソースがかかっています。   |
|           | ひろしま もりもりあげ            | じゃがいも こむぎこ<br>あぶら            | ぎゅうにゅう たまご<br>ちりめん      | ねぎ キャベツ<br>レモンかじゅう                            |  |  |
|           | はくさいのおかかあえ             | さとう                          | かつおぶし                   | はくさい にんじん こまつな                                |  |  |
|           | ぶたじる                   | あぶら                          | ぶたにく みそ                 | にんじん たまねぎ だいこん<br>ごぼう こんにゃく                   |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |
| 12<br>(火) | ソフトめんミートソース            | ソフトめん あぶら<br>こむぎこ バター<br>さとう | ぎゅうミンチ<br>ぶたミンチ         | にんじん たまねぎ にんにく<br>マッシュルーム グリーンピース<br>しょうが トマト | 660<br>27.1<br>2.0                         | <ミモザサラダ>ミモザの花は小さくて黄色いボンボンのような丸い花です。サラダの中の炒り卵がミモザの花のように見えるので「ミモザサラダ」といいます。いつもはフレンチドレッシングで味をつけるのですが、今日はマヨネーズで味をつけました。マヨネーズ味のミモザサラダもおいしいですよ。  |
|           | ミモザサラダ                 | ノンエッグマヨネーズ<br>さとう            | ハム たまご                  | キャベツ きゅうり たまねぎ                                |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |
| 13<br>(水) | ごはん                    | ごはん                          |                         |   | 691<br>29.6<br>1.4                         | <菜の花>春の訪れを告げる野菜です。菜の花のつぼみをつけた莖や葉を食べます。独特のほろ苦さがあり、生のままでもおひたしでもおいしく食べられます。栄養もたっぷりビタミンCや鉄分を多くふくんでいます。今日の菜の花あえにはとうもろこしも入れており、見た目も菜の花の黄色い花が咲いたところをイメージしています。  |
|           | こいわしのてんぷら              | てんぷらこ あぶら                    | こいわし あおのり               |   |  |  |
|           | なのはなあえ                 | さとう                          |                         | なのはな こまつな にんじん<br>とうもろこし                      |  |  |
|           | そぼろに                   | あぶら じゃがいも<br>さとう             | とりミンチ なまあげ              | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん こんにゃく                     |  |  |
|           | ぎゅうにゅう                 |                              | ぎゅうにゅう                  |   |  |  |



| ひち<br>ようび | こんだてめい      | (き)<br>エネルギーになる        | (あか)<br>からだをつくる   | (みどり)<br>からだのちょうしをととのえる  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>えんぶん(g) | ひとくちメモ   |
|-----------|-------------|------------------------|---|--|--|--|
| 14<br>(木) | リッチパン       | リッチパン                  |   |  | 668<br>28.9<br>2.5                         | <感謝して食べよう>みなさんは食事の時に心をこめていただきます。「ごちそうさま」をいっていますか?みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人が関わり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。  |
|           | ポークビーンズ     | じゃがいも さとう あぶら          | ぶたにく だいず ベーコン   | にんにく たまねぎ にんじん トマト   |  |  |
|           | げんきサラダ      | さとう あぶら                | ハム かつおぶし しおこんぶ  | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし  |  |  |
|           | ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう  |   |  |  |
| 15<br>(金) | せきはん        | アルファかせきはん              |   |  | 611<br>26.9<br>2.0                         | <赤飯>もち米に「小豆」または「ささげ」という豆を入れて炊いた赤い色のごはんです。昔から赤は悪い物を追い払う色で、おめでたい色とされてきました。そのことから赤飯は、お祝いの日に食べられるようになりました。今日はもうすぐ卒業する6年生をお祝いする給食なので、赤飯を炊きました。お祝いケーキもついています。今まで食べてきた給食を思い出しながら、よく味わって食べてください。 |
|           | さわらのてりやきふう  | さとう でんぶん               | さわら   |  |  |  |
|           | こうはくなます     | さとう ごま                 |   | だいこん にんじん  |  |  |
|           | かきたまじる      | でんぶん たまご               |  | たまねぎ ねぎ にんじん   |  |  |
|           | いちごのおいおいケーキ | おいおいケーキ                |   |  |  |  |
|           | ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう  |  |  |  |
| 18<br>(月) | ポークカレーライス   | ごはん じゃがいも バター こむぎこ あぶら | ぶたにく  | にんにく しょうが たまねぎ にんじん  | 664<br>18.9<br>1.4                         | <6年生最後の給食>6年生は今日の給食が、小学校で食べる最後の給食ですね。6年間食べてきた給食はいかがでしたか?大好きなメニューやちょっと苦手なメニュー、色々あったと思います。今日は給食のよい思い出になるよう、みんなの大好きなカレーライスにしました。中学校に行っても時々、小学校の給食を思い出して下さいね。                                |
|           | フルーツポンチ     | さとう ナタデココ              |  | レモンかじゅう みかん もも パイン   |  |  |
|           | ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう  |  |  |  |
| 21<br>(木) | コッペパン       | コッペパン                  |   |  | 683<br>23.4<br>2.6                         | <ひじき>春にやわらかい物を取り、乾燥させた物が多く出回っています。給食ではひじきの小枝だけを集めた「芽ひじき」を使っています。ひじきには骨や歯を丈夫にする栄養のカルシウムや鉄分、食物繊維がたくさんふくまれています。今日は食べやすいように、ひじきをしょうゆと砂糖で煮て下味をつけ、サラダに入れました。                                   |
|           | いちごジャム      | いちごジャム                 |   |  |  |  |
|           | かぼちゃシチュー    | あぶら こむぎこ バター じゃがいも     | とりにく ぎゅうにゅう   | かぼちゃ たまねぎ にんじん フロッコリー  |  |  |
|           | かいそうサラダ     | さとう あぶら                | かにかまぼこ ひじき わかめ  | キャベツ にんじん  |  |  |
|           | ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう  |  |  |  |
| 22<br>(金) | ごはん         | ごはん                    |   |  | 632<br>26.5<br>1.7                         | <高野豆腐>和歌山県の高野山で食事作りを担当していた小僧さんが冬の寒い夜、あやまって豆腐を外で落としてしまい、それが翌日になったら凍っていて、食べてみたら意外においしかったので、高野山で精進料理の材料として使われるようになりました。豆腐を凍らせて乾燥させるので長い間、保存することができます。                                       |
|           | ホキのココロあげ    | でんぶん あぶら               | ホキ  | しょうが   |  |  |
|           | こまつなごまあえ    | ごま さとう                 |   | こまつな キャベツ  |  |  |
|           | こうやどうふのうまに  | あぶら じゃがいも さとう          | こうやどうふ とりにく   | にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく さやいんげん   |  |  |
|           | ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう  |  |  |  |
| 25<br>(月) | ブルコギのつけごはん  | ごはん ごまあぶら さとう          | ぶたにく  | にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら   | 609<br>23.3<br>1.7                         | <3学期最後の給食>今日で今年度の給食が終わります。今のクラスのみなどと食べるのも最後ですね。給食のよい思い出ができるよう、今日はみんなの好きそうなメニューにしました。楽しい雰囲気の中で、よく味わいながら食べてほしいです。明日からしばらく給食はお休みですが、家でも栄養バランスのよい食事を取りましょう。                                  |
|           | かんこくふうスープ   | トック あぶら ごまあぶら でんぶん     | とりにく  | ほししいたけ にんじん チンゲンサイ はくさい  |  |  |
|           | ぎゅうにゅう      |                        | ぎゅうにゅう  |  |  |  |

## ☆☆食生活を、チェックしよう!☆☆

3月は1年間のしめくくりの月です。食生活についても、この1年間どうだったか、ふり返ってみましょう。できなかったところは、なぜできなかったのかを一緒に考え、これからできるようになれるよう、ご家庭でも声かけをしてあげてください。



できていたかな?できなかったことは気をつけていこうね。

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
|  <p>①食事の前は、手をきちんと洗って食べた。</p> |  <p>②はしを正しく持って食べた。</p>        |  <p>③食事のマナーを守って食べた。</p> |  <p>④ひと口ひと口、よくかんで食べた。</p>     |
|  <p>⑤好き嫌いしないで、バランスよく食べた。</p> |  <p>⑥食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた。</p> |  <p>⑦朝ごはんを毎日食べた。</p>    |  <p>⑧おやつは、時間・栄養・量を考えて食べた。</p> |