

# 3月予定献立表

開成小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			617 kcal
	チキンマカロニグラタン	鶏肉, ベーコン, 牛乳, チーズ	マカロニ, 油	たまねぎ, にんじん, パセリ	塩, 白こしょう, ホワイトベース, ブイヨン	24.7 g
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー	じゃがいも, 油	にんじん, たまねぎ, しめじ, パセリ	ブイヨン, 塩, 酒, こしょう	23.8 g
	ジャム			いちごジャム		1.9 g
3火	ちらし寿司 牛乳	牛乳 鶏肉, きんし卵	ごはん, いらごま, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, えだまめ, ごぼう, たけのこ	しょうゆ, 塩, みりん, 酒, 酢	659 kcal
	れんこんきんぴら		三温糖, ごま油	れんこん, にんじん	しょうゆ, みりん, 酒	21.5 g
	すまし汁	おやさいつみれ	ひなまつり 献立	はくさい, えのきたけ, 葉ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん, 塩, かつおだしパック	17.8 g
	桃タルト		桃タルト			1.8 g
4水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			658 kcal
	いわしみぞれに	いわしみぞれに				25.3 g
	ゴママヨ和え	ちくわ	いらごま	キャベツ, きゅうり, にんじん	エッグケアマヨネーズ, しょうゆ	23.8 g
	豚汁	厚揚げ, 豚肉, みそ	さつまいも	にんじん, もやし, こねぎ, ごぼう	かつおだしパック, 酒, 水	1.4 g
5木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			597 kcal
	ちゃんぽん	豚肉, かまぼこ	ちゃんぽん冷凍, 油	キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, 白ねぎ, きくらげ, コーン	鶏豚湯しょうゆ, 塩, こしょう	25.0 g
	サラダ	かまぼこ ツナ		キャベツ きゅうり アスパラ	ナムルドレッシング, 和風ドレッシング	21.8 g
	くだもの					1.9 g
6金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			624 kcal
	おたのしみハンバーグ	牛ひき肉, 豚ひき肉, おから, 牛乳, チーズ, ウインナー	パン粉(乾燥)	ソテーオニオン	塩, こしょう, 赤ワイン, 一食ケチャップ	25.4 g
	もやしとコーンのソテー		油	もやし, ほうれんそう, にんじん, コーン	しょうゆ, こしょう, 塩, ブイヨン	22.9 g
	わかめのみそ汁	油揚げわかめ, みそ		たまねぎ, だいこん, えのきたけ	いりこだしパック	1.8 g
9月	ココamilクトースト 牛乳	牛乳 れんにゅう	食パン ココア 砂糖			539 kcal
	豚しゃぶサラダ	豚肉		きゅうり, だいずもやし, にんじん	クリーミーゴマドレッシング	20.0 g
	ABCマカロニのスープ	鶏肉	ABCマカロニ	キャベツ, たまねぎ, にんにく, にんじん, しめじ, パセリ	しょうゆ, ブイヨン, がらスープチキン	21.7 g
						2.2 g
10火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			618 kcal
	カレー	豚肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, えだまめ, トマト缶, にんにく, りんごピューレ	塩, こしょう, ソース, カレールウ	21.7 g
	りっちゃんの	ロースハム,	油, 三温糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	19.7 g
	元気サラダ	しおっぱ, かつお節				1.7 g
11水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			583 kcal
	魚のオーロラソース焼き	白身魚		ソテーオニオン, コーン, パセリ(乾燥)	ケチャップ, エッグケアマヨネーズ	24.0 g
	和風サラダ		油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	酢, しょうゆ, こしょう	18.4 g
	わかめの味噌汁	油揚げ, みそ, わかめ		たまねぎ, にんじん, えのきたけ	いりこだしパック	1.7 g
12木	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			558 kcal
	スパゲティナポリタン	豚肉, ウインナー	スパゲティ, オリーブ油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, にんにく, トマト缶	ケチャップ, ソース, 塩, こしょう	24.0 g
	かいそうサラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, にんじん	ナムルドレッシング, 青じそドレッシング	16.3 g
	デザート		小さいデザート			2.1 g
16月	ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			528 kcal
	ソース焼きそば	豚肉, かまぼこ, 竹輪	スパゲティ, 油	キャベツ, もやし, たまねぎ, にんじん, ねぎ	ソース, しょうゆ, 塩, こしょう	22.0 g
	ツナと野菜のサラダ	ツナ		キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん	エッグケアマヨネーズ	20.2 g
	チーズ	チーズ				1.9 g
17火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			587 kcal
	魚のパン粉焼き	さかな	パン粉 油	パセリ	塩, 酒, こしょう	20.3 g
	茎わかめのきんぴら	油揚げ, 茎わかめ	こんにゃく, ごま, ごま油, 三温糖	にんじん, えだまめ	こいくちしょうゆ, 酒, 本みりん	17.0 g
	味噌汁	みそ	さつまいも	たまねぎ, にんじん, 葉ねぎ, しめじ	いりこだしパック	1.3 g
18水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			549 kcal
	焼き肉	豚肉, みそ	ごま(いり), 三温糖, 油	にんにく, しょうが, 白ねぎ	みりん, しょうゆ, 酒	23.7 g
	野菜ソテー		ごま油	キャベツ, にんじん, もやし, ほうれんそう	塩, こしょう	15.1 g
	春雨汁		緑豆はるさめ	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, こまつな	かつおだしパック, しょうゆ, 塩	1.2 g
19木	小型ミルクパン 牛乳	牛乳	ミルクパン			597 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, 油, 薄力粉, バター	にんじん, たまねぎ, パセリ	ワイン, 塩, こしょう, ホワイトルウ	23.3 g
	ハムサラダ	ロースハム		キャベツ, きゅうり, コーン, 赤パプリカ	野菜いっぱいドレッシング	24.4 g
			パンナコッタ			1.5 g

# 1年をふりかえろう！給食チェックめいろ

めいろを進みながら、Q1～Q6の質問に答えてください。

「よくできた」は5点、「まあまあできた」は3点、「あまりできなかった」は0点です。

下にそれぞれのポイントを書き、ゴールしたら合計得点を計算してみましょう。

**START! スタート!**

**Q1** 給食の前の手洗いはしっかりできましたか？

**Q2** 給食当番の仕事は後片付けまで忘れずにできましたか？

**Q3** 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをできましたか？

**Q4** よくかんで食べることができましたか？

**Q5** おはしを使って、上手に食べることができましたか？

**Q6** 好き嫌いせずに、何でも食べることができましたか？

**GOAL! ゴール!**

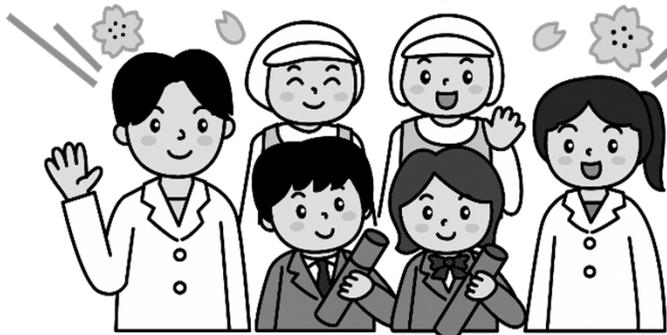
Q1 + Q2 + Q3 + Q4 + Q5 + Q6 = 合計 点

よくできた… 5点  
 まあまあできた… 3点  
 あまりできなかった… 0点

0～10点の人へ… ざんねん！まずは給食を好きになるところからはじめよう！  
 11～20点の人へ… もう少し！何ができなかったのかを見直して、できるように努力しよう！  
 21～29点の人へ… おいしい！次の学年ではもっと気持ちよく給食を食べられるように行動しよう！  
 30点の人へ… すばらしい！給食をおいしく残さずきれいに食べられていますね。その調子で次の学年もがんばりましょう！

## 6年生のみなさん

### ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。