令和6年　3月給食だより

高取小学校

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
1 金	3月3日「ひな祭り」にちなみ、“ちらし寿司”“いがまんじゅう”を実施します。							
	ちらしずし　牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	たけのこ　しいたけ かんぴょう	こめ	さとう	657
	レバーいりつくね(2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぷん　さとう こめこパンこ	あぶら	
	なのはなあえ	かつおぶし		なばな	キャベツ とうもろこし	さとう		
	とうふとえのきのすましじる	とうふ　かまぼこ		にんじん　みつば	はくさい えのきたけ			
	いがまんじゅう					いがまんじゅう		
4 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		636
	あいちのやさいいりはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ　れんこん	こむぎこ　さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	
	ぶたにくとせんぎりやさいの ちゅうかいため	ぶたにく		にんじん　ピーマン	たけのこ　しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	
	ちゅうかふうコーンスープ	とりにく　たまご		にんじん　パセリ	たまねぎ　しいたけ とうもろこし	でんぷん		
5 火	むぎごはん　牛乳 ひじきいりのりつくだに		ぎゅうにゅう ひじき　のり			こめ　むぎ さとう		645
	さわらのなんばんソースかけ	さわら			しろねぎ	でんぷん　さとう	あぶら	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				たくあん　キャベツ		ごま	
6 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		601
	たっぷりやさいのやきにくいため	ぎゅうにゅく ぶたにく		にら	もやし　エリンギ しょうが　にんにく		ごま	
	はるやさいのまろやかみそしる	とりにく　とうふ あぶらあげ　みそ とうにゅう	わかめ	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ しいたけ			
	はっさく				はっさく			
7 木	ココアパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン　さとう ココアパウダー	あぶら	601
	キャベツとしらすのスパソテー		しらすぼし		キャベツ　たまねぎ とうもろこし	スパゲティ	オリーブオイル	
	しろはなまめのポタージュスープ	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ　はくさい マッシュルーム	じゃがいも ベシャメルソース		
	ミニゼリー(2こ)					ピーチゼリー ようなしゼリー		
8 金	わかめごはん　牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		599
	さばのはっちょうみそに	さば　みそ				さとう		
	ちゃんこに	とりにく　とうふ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい もやし　えのきたけ こんにゃく しいたけ　にんにく	マロニー		
	きりぼしだいこんと ツナのごまあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		ごま ごまドレッシング	
11 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		707
	◎カレーシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ　にんにく	じゃがいも カレールウ		
	とうふハンバーグの バーベキューソースかけ	とうふ　とりにく			たまねぎ りんごかじゅう	こめこパンこ じゃがいも　さとう	あぶら	
	ミモザサラダ	たまご		にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし		マヨドレッシング	
12 火	卒業お祝い献立							
	せきはん　牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ　もちごめ		632
	にぎすフライのレモンじょうゆかけ	にぎす			レモンかじゅう	さとう パンこ　こむぎこ	あぶら	
	さんしょくおひたし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし	さとう		
	ゆばのすましじる	ゆば　かまぼこ		にんじん　みつば	しいたけ　はくさい えのきたけ			
	とうにゅういちごおいわいゼリー					おいわいゼリー		

今月の目標　＜給食の時間・食育＞　1年間の振り返りをしよう

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	kcal
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
13 水	ソフトめん　牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		699
	にくみそソース	ぶたにく　ちくわ だいず　みそ		にんじん　ねぎ	たけのこ　たまねぎ	さとう　でんぷん		
	ごもくこんさいコロッケ			にんじん	れんこん　ごぼう きりぼしだいこん	じゃがいも さとう こめこパンこ	あぶら	
	こんにゃくサラダ		わかめ		こんにゃく　きゅうり とうもろこし		やさいいっぱい ドレッシング	
14 木	とりめし　牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう			こめ　さとう		ー
	あつあげのふくめに （幼1～2年　1こ　3～6年　2こ）	なまあげ			しょうが	さとう		
	とうみょうとだいこんの うめサラダ	まぐろあぶらづけ		とうみょう	だいこん うめぼし		ごまドレッシング	
	キャベツのかきたまじる	たまご　とうふ かまぼこ		にんじん　みつば	キャベツ　しいたけ	でんぷん		
	セレクトデザート					セレクトデザート		
15 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		648
	とりにくとだいずの ヤンニョムソース	とりにく だいず			しろねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	あぶら　ごま	
	はるさめのちゅうかあえ			にんじん	きゅうり　もやし しょうが	はるさめ　さとう	ごまあぶら	
	えびとチンゲンサイの ちゅうかスープ	えび　とうふ ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい　きくらげ			
18 月	チキンライス　牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	オリーブオイル	634
	クリームドリアソース		チーズ ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベシャメルソース	オリーブオイル	
	コロコロやさいのソテー	ウインナー			えだまめ とうもろこし	じゃがいも	オリーブオイル	
	キャベツスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	キャベツ　たまねぎ しめじ			

お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

☆◎はリクエスト給食です。

給食回数12回
2，4年生11回　6年生10回

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、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わりです。1年を振り返るとともに、残りの日々の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。

給食時間を振り返ろう

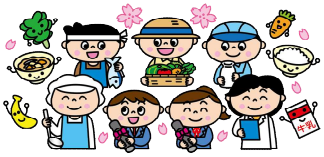
「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

3/3 ひな祭り

3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾るようになったのは、江戸時代のことで、もとは、人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができています。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを大切にしてください。

卒業おめでとう!!