

# 家庭数



令和6年3月分

よていこんだてひょう パート1



戸田市立笹目東小学校

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい			調味料・その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる			
<p>《ひなまつり献立》 3月3日はひなまつりです。ひなあられには、子供たちの健康を願う意味がこめられています。</p>								
1 金	しゅしよく &しゅさい	ごもくずし	こめ さとう あぶら	とりひきにく あぶらあげ きざみのり	ごぼう にんじん ほしいいたけ たけのこ えだまめ	酢 塩 しょうゆ 酒	516	21.1
	ふくさい	カリカリれんこんサラダ	あぶら さとう ごまあぶら		れんこん こまつな もやし ホールコーン にんじん	塩 しょうゆ 酢		
	しるもの	すましじる	かたくりこ	とりささみ とうふ かまぼこ	ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ こんぶだし かつおだし		
	デザート	ひなあられ	(こめバフ ふんとう みずあめ)			(塩)		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《開校記念日お祝い献立》 3月3日は、笹目東小学校の開校記念日でもあります。お赤飯でお祝いしましょう♪</p>								
4 月	しゅしよく	せきはん	こめ もちこめ あずき ごま			塩	671	33.5
	しゅさい	ぶりのてりやき	さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶり	しょうが	塩 しょうゆ みりん 酒 かつおだし		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	ツナ きざみのり	ほうれんそう もやし にんじん	酒 しょうゆ かつおだし		
	しるもの	えだまめごじる	じゃがいも ごまあぶら	とりにく あぶらあげ みそ	まいたけ ごぼう にんじん えだまめ ねぎ	酒 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5 火	しゅしよく &しゅさい	ブルコギどん	こめ げんまい さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	ぶたにく	にんにく ねぎ もやし たまねぎ にんじん たら ほしいいたけ	しょうゆ コチュジャン 酒 こしょう 塩	616	27.6
	しるもの	くきわかめのスープ	ごま ごまあぶら	とりにく とうふ くきわかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが	酒 塩 とりがらだし		
	デザート	ベリーヨーグルト	はちみつ さとう	ヨーグルト	りんご缶 ブルーベリージャム いちごジャム アロエ	赤ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	たきこみわかめ				
6 水	しゅさい	しろみざかなのこうみソースかけ	(かたくりこ) あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	(すけそうだら)	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ 酢 トウバンジャン かつおだし	559	23.4
	ふくさい	パリパリポテトサラダ	じゃがいも あぶら はちみつ オリーブオイル		にんじん キャベツ	酢 塩 辛子粉		
	しるもの	ねぎみそスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	しめじ こんにやく ねぎ たまねぎ えだまめ ホールコーン	酒 しょうゆ とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	ごはん	こめ					
7 木	しゅさい	わふうミートローフ	パンこ さとう	ぶたにく だいちミート とうにゅう みそ	たまねぎ はねぎ にんじん	塩 こしょう 酒 みりん	526	23.5
	ふくさい	キャベツのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ みそ	えのきたけ たまねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	チキンライス	こめ 乳不使用マーガリン さとう	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ グリーンピース	赤ワイン ベイリーフ 塩 こしょう しょうゆ トマトケチャップ とりがらだし		
しゅさい	じゃがまるくん	じゃがいも かたくりこ あぶら	チーズ とうにゅう		塩 こしょう			
しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ホールコーン	塩 こしょう 白ワイン ベイリーフ とりがらだし			
のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
<p>《6年3組が考えた献立》 おすすめポイント…給食のいろあいや、たまにしか出ない食材が入っているところです♪</p>								
11 月	しゅしよく	ごはん	こめ				709	28.1
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 酢		
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	塩 キムチのもと		
	しるもの	わかめのみそしる		わかめ みそ とうふ あぶらあげ	ねぎ にんじん	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12 火	しゅしよく &しゅさい	マーボーどうふどん	こめ げんまい ごまあぶら さとう かたくりこ	とりひきにく だいちミート とうふ みそ	ねぎ ほしいいたけ しょうが	酒 しょうゆ こしょう トウバンジャン とりがらだし	571	26.2
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかあえ	ごま ごまあぶら さとう		ブロッコリー ホールコーン きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩		
	しるもの	ワンタンスープ	ワンタン ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしよく	ガーリックフランスパン	(ソフトフランスパン) オリーブオイル 乳不使用マーガリン		にんにく パセリ			
13 水	しゅさい	★ハヤシシチュー	こめ あぶら 乳不使用マーガリン さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ	トマトケチャップ 塩 赤ワイン ベイリーフ こしょう ハヤシルウ	646	25.7
	ふくさい	のりチーズあえ	さとう	きざみのり チーズ	ほうれんそう しめじ にんじん えだまめ	しょうゆ かつおだし		
	のみもの	ジョア(ブルーベリー)		ジョア(ブルーベリー)				
	しゅしよく	ガーリックフランスパン	(ソフトフランスパン) オリーブオイル 乳不使用マーガリン		にんにく パセリ			



# 家庭数

ひ ようび	りょうりの しゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
14 木	しゅしよく	ごはん	こめ				641	28.9
	しゅさい	さばのカレーふうみあげ	かたくりに あぶら	さば	にんにく	しょうゆ 酒 カレー粉		
	ふくさい	じゃがいものそぼろあんかけ	じゃがいも さとう かたくりに ごまあぶら	とりひきにく	えだまめ	酒 みりん しょうゆ かつおだし		
	しるもの	いなかじる	ごまあぶら	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《6年1組が考えた献立》 おすすめポイント…栄養たっぷり、低学年から高学年までだれでもおいしく食べられます！								
15 金	しゅしよく &しゅさい	スパゲッティミートビーンズソース	スパゲッティ オリーブオイル あぶら こめこ さとう	とりひきにく だいちミート	しょうが にんにく にんじん セロリ トマトピューレ たまねぎ	赤ワイン トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース こしょう 塩 しょうゆ	628	23.1
	ふくさい	バリバリサラダ	ワンタンのかわ あぶら ごまあぶら さとう	かいそうミックス	にんじん もやし キャベツ きゅうり	塩 酢 こしょう しょうゆ		
	デザート	しゅわしゅわフルーツポンチ	さとう サイダー		みかん缶 パイン缶 りんご缶 アロエ	白ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《6年生あげパングランプリ》 6年生のを卒業を祝って、あげパンのアンケートをとりました！さて、結果は…？！								
18 月	しゅしよく	まっちゃんあげパン	ツイストパン さとう あぶら	うぐいすきなこ		まっちゃん	633	21.2
	しゅさい	★ホワイトシチュー	じゃがいも 乳不使用マーガリン あぶら こめこ	とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース	塩 こしょう ベイリーフ とりからだし		
	ふくさい	こんにやくサラダ	さとう ごま ごまあぶら あぶら		サラダこんにやく だいこん キャベツ にんじん ブロッコリー	しょうゆ 酢 辛子粉		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《卒業・進級おめでとう献立》 6年生は中学校へ、1～5年生は新しい学年へ、新たな一歩をふみ出していきましょう！								
19 火	しゅしよく &しゅさい	★チキンカレー	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとう はちみつ こめこ 乳不使用マーガリン	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ アップルソース	赤ワイン ベイリーフ 塩 こしょう ウスターソース しょうゆ カレー粉 とりからだし	612	19.3
	ふくさい	コーンサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	デザート	おいしいいちごゼリー	〈さとう みずあめ〉	〈とうにゅう〉	〈いちご いちごかじゅう〉			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

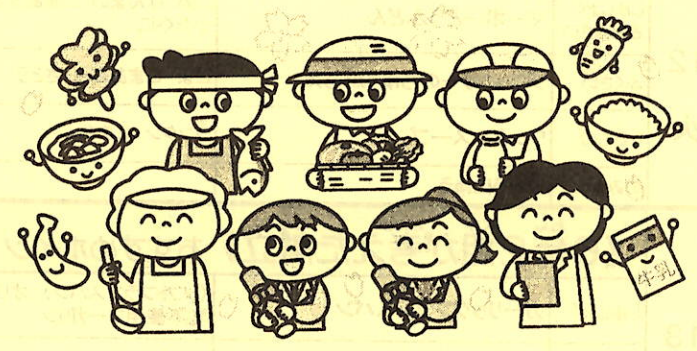
今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	604	24.6	21.6	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0

・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。  
 ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。  
 ・★マークの料理には、かたぬきニンジン(ラッキーにニンジン)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…！  
 ・〈〉に食品名があるものは、加工食品を意味します。

そつぎょう しんきゅう  
卒業・進級

## おめでとう

今年度の給食はいかがでしたか？みなさんのよ  
 い思い出のひとつになったでしょうか。  
 6年生は、中学校という新たなステージですね。  
 部活動に勉強に忙しい毎日になると思いますが、  
 何をやるにもからだは資本です。どんなに忙しくても  
 しっかり食べて、しっかり休んでくださいね。  
 1年生から5年生は、4月から新しい学年です  
 ね。来年度も新しい仲間と協力して、給食の準備  
 や片付けをテキパキやりましょう。苦手なものが出  
 たときも、少しずつ挑戦していきましょう。



### 《6年生が考えた献立》

6年生は、家庭科の学習で献立について学びました。  
 班ごとに給食の献立を考え、選ばれた献立が今月の給食に登場します。

### 《6年生あげパングランプリ》

笹目東小の3月恒例、あげパングランプリを今年もやりました！  
 もうすぐ卒業の6年生に、あげパンの味アンケートをとり、一番票が多かったもの  
 を献立に取り入れました。  
 予想ではココアが一位かな…と思われましたが、僅差で抹茶が一位となりました！

## 「食育」チェックシート

一年間の給食をふりかえり、できたことに○をつけましょう。

きれいにてを あらえた	とうぼんのみじたく をきちんとできた	しょくじのあいさつ をきちんとした	にほんのぎょうじ しょくなどをした
しょっきをたたく ならべられた	おはしをたたく つかえた	よくかんでたべら れた	バランスのよい くみあわせが わかった 果物 主菜 副菜