



# 令和8年 3月よていこんだてひょう ①

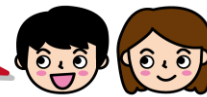


戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)	
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他			
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど				
2 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			663	21.5	
	しゅしょく & しゅさい	ターメリックライスのクリームソースかけ	こめ こむぎこ パター あぶら	とりにく とうにゅう	たまねぎ	ターメリック 塩 ヲシロイ			
	ふくさい	しろみざかなのこうそうフライ	パンこ こむぎこ テンプン あぶら	ホキ	マッシュルーム パセリ にんじん	バブーラ ヲシロイ 鶏がら			
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう オリーブオイル		バジル にんにく	塩			
3月3日は「桃の節句」です。今日の給食には、ちらし寿司とひなまつりデザートが登場します。									
3 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			636	27.7	
	しゅしょく	ちらしずし	こめ さとう あぶら	とりにく あぶらあげ うなぎ	かんぴょう しいたけ	酢 塩 醤油 酒			
	ふくさい	なのはなのからしあえ	さとう ごま		にんじん れんこん さやえんどう	みりん 鰹だし			
	しるもの	おすいもの		とりにく かまぼこ わかめ	もやしなのはな こまつな にんじん	辛い粉 醤油			
	デザート	ひなまつりデザート	さとう どうみょうじこ みずあめ	あずき	たけのこ みつば	鰹昆布だし 塩 醤油			
4 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			569	25.5	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ユーリンチー	かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	しょうが にんにく ねぎ	塩 醤油 酒 酢			
	ふくさい	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら ごま		ほうれんそう もやし にんじん にんにく	塩			
	しるもの	ごもくスープ		とりにく とうふ わかめ	はくさい にんじん たけのこ	醤油 塩 ヲシロイ			
おめでと♪ 3月うまれ◆美谷本っ子 バースデイパーティー🍰									
5 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			656	24.6	
	しゅしょく & しゅさい	スパゲティ	こむぎこ オリーブオイル			塩			
	ふくさい	スープスパゲティ	あぶら さとう	とりにく ベーコン あさり	たまねぎ にんじん にんにく	コッパウェイ ヲシロイ 塩			
	デザート	キャラメルポテト	あぶら さとう みずあめ パター さつまいも	ぎゅうにゅう	しめじ こまつな キャベツ パセリ	パプリカ ヲシロイ 鶏がらだし			
	しるもの	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー きゅうりにんじん	醤油 酢 塩			
9 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589	24.7	
	しゅしょく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩			
	しゅさい	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しらたき にんじん たまねぎ さやいんげん	醤油 鰹ダシ みりん 塩			
	しるもの	いなかじる		とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう かんぴょう	鰹ダシ			
	デザート	つぶつぶみかんゼリー	さとう	かんてん アガー	だいこん こまつな				
10 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			624	29.1	
	しゅしょく	ごはん	こめ						
	しゅさい	ぶたのココロあます	かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	しょうが	醤油 酒 酢 みりん			
	ふくさい	ちゅうかあえ	ごまあぶら ごま	ツナ	きゅうり もやし にんじん	醤油 塩			
	しるもの	はるさめスープ	ごまあぶら はるさめ あぶら	とりにく わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	醤油 塩 ヲシロイ 鶏がら			
11 (水)	のみもの	ぶどうジュース	さとう	ふんにゅう			596	22.4	
	しゅしょく	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン			塩			
	しゅさい	しろみざかなのスペインふう	さとう かたくりこ あぶら オリーブオイル	たら	しょうが にんにく たまねぎ パセリ	パプリカ トマト ヲシロイ 酒 ソース			
	ふくさい	ひじきのマリネ	さとう あぶら	ひじき	きゅうり だいこん にんじん	酢 塩			
	しるもの	クラムチャウダー	こむぎこ あぶら パター じゃがいも	ベーコン あさり ほたて ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 ヲシロイ コッパ 鶏がら			



## 1年間の振り返りをしよう!



### 今月の目標

## 一年間の反省をしよう



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の側に手をきれいに洗いましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p>	<p>おしぼを正しく使うことができましたか？</p>	<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p>	<p>自分に必要な量を食べて食べることができましたか？</p>	<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>
---------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------



Table with columns: 日(曜), 料理の種類, 献立名, 食品名 (熱や力になる, 血や肉をつくる, 体の調子を整える, 調味料・その他), エネルギー (kcal), たんぱくしつ (グラム). Rows include dates 12 (木), 13 (金), 16 (月), 17 (火), 18 (水).



6年2組 【夢の給食】 家庭科の授業で考えたメニューです!



※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。
※食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士 (TEL421-3861) までご相談ください。
※献立表の♥マークの料理にはラッキー人参が入っています。当たった人はいいことあるかも♥
※栄養価は八訂成分表で計算しています。

Table with columns: 美谷本小学校, エネルギー (Kcal), たんぱくしつ (グラム), 脂質 (グラム), 炭水化物 (グラム), 塩分 (グラム). Rows: 今月の平均, 文部科学省基準.

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ. Includes rules (めいろのルール), start (スタート), and goal (ゴール) sections with various food-related questions and scoring points.

計算式. Includes a calculation box and a list of scores with corresponding feedback messages (e.g., 35点~40点... よくがんばりました!).

ご卒業おめでとうございます. Includes a graduation message, a photo of a child, and a list of wishes for the future.