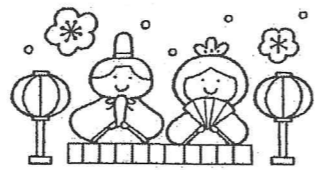


3月

給食だより



2024年3月 光晴学校給食センター

3/4(月)~3/11(月)は、豊栄南小学校の6年生が考えた献立が登場します!

3/12(火)は、豊栄南小学校特別記念給食を実施します!



☆☆☆ おすすめのポイントを紹介しませう ☆☆☆

3/4(月) 恩田 桜乃音さん

私は、ロシア風の料理を考えました。具材の栄養を考えながら日本風にアレンジしてみました。私のおススメは「サリャンカ」です。サリャンカは、ロシアの有名なごはんだそうです。ぜひ、みなさんも、ロシアに興味をもって見て、他にどんな料理があるか、考えながら食べてください。

3/5(火) 坂井 敬翔さん

新潟のご当地グルメの「タレカツ」を入れてみました。ぜひ、タレカツ丼にして食べてみてください。今が旬の「いちご」と「小松菜」を入れたので、旬を感じられると思います。栄養バランスも一生懸命考えたので、残さず食べてください。

3/7(木) 長場 葵さん

3月にできるおいしい食べ物や、旬の食べ物をたくさん入れました。セルフおにぎりの具は「ツナマヨ」です。きれいにおにぎりを作って食べられるといいですね。主菜の「サケチーズフライ」とも合うと思います。ぜひ、おいしく食べてください。

3/11(月) 坂井 美玲さん

私が工夫したところは、「ねぎ塩ソース」です。さっぱりとした味になるようにレモン汁を入れました。ハンバーグ以外にも、鶏肉のから揚げなど、いろいろな料理に合うと思います。いろいろや栄養バランスにも気を付けるため、サラダやわかめスープなどを組み合わせておいしくなるようにしました。ぜひ、食べてみてください。

3/12(火) 豊栄南小学校特別記念給食

豊栄南小学校で食べる最後の給食です。全校の皆さんからアンケートを取り、一番票数が多かったメニューを組み合わせました。

3/6(水) 西脇 優我さん

ぼくは、主菜に「豚キムチ丼」を入れました。前に食べた時に、とてもおいしいと思ったので、小学校卒業までにもう一度食べてみたかったので入れました。そして、汁物には旬の「小松菜」を入れました。豚キムチ丼には旬の食材の「白菜」を入れました。いろいろもよくなるようにがんばったので、おいしく食べてください。

3/8(金) 渡邊 咲喜さん

私が工夫したところは、スープの中がいろいろよくなるように具材を決めたことです。赤・黄・緑の具材を全部入れました。めんが中華めんだったので、主菜と副菜も中華にして、全体が中華にまとまるように考えました。副菜は、主菜とスープを濃い味にしたので、さっぱりした味にしました。一生懸命考えたので、ぜひおいしく食べてください。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|---|---|
| <p>↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。 ご了承ください。</p> <p>小:エネルギー/たんぱく質 中:エネルギー/たんぱく質</p> | | | | <p>1 ▢ 小:ももゼリー 中:アイスクリーム</p> <p>ごまあえ さわらの さいきょうや 西京焼き</p> <p>ごめく 五目</p> <p>ちらしずし すまし汁</p> <p>597kcal/28.5g 852kcal/37.9g</p> |
| <p>恩田 桜乃音さんが 考えた献立</p> <p>4 中学校欠食</p> <p>テリ風 ポテトサラダ</p> <p>パレルメニ</p> <p>ごはん サリャンカ</p> <p>642kcal/25.7g 給食なし</p> | <p>坂井 敬翔さんが 考えた献立</p> <p>5 中学2・3年欠食 いちご</p> <p>小松菜と えのきの おひたし</p> <p>タレカツ</p> <p>ごはん 春雨と きくらげの スープ</p> <p>625kcal/25.9g 806kcal/31.4g</p> | <p>西脇 優我さんが 考えた献立</p> <p>6 中学2・3年欠食</p> <p>国産オレンジ</p> <p>豚キムチ丼 麦入りごはん</p> <p>あさりの みそ汁</p> <p>608kcal/27.3g 798kcal/35.6g</p> | <p>長場 葵さんが 考えた献立</p> <p>7 中学2・3年欠食</p> <p>ほうれんそうの おひたし</p> <p>鶏チーズ フライ</p> <p>セルフ おにぎり (やきのり、 ツナマヨ)</p> <p>野菜スープ</p> <p>609kcal/26.5g 792kcal/33.6g</p> | <p>渡邊 咲喜さんが 考えた献立</p> <p>8 中学2・3年欠食</p> <p>もやしと きゅうりの ナムル</p> <p>揚げ ぎょうざ (小2こ、 中3こ)</p> <p>しょうゆ ラーメン スープ</p> <p>中華めん</p> <p>626kcal/24.5g 844kcal/31.8g</p> |
| <p>坂井 美玲さんが 考えた献立</p> <p>11 中学3年欠食 乾燥小魚(中のみ)</p> <p>ツナと コーンの サラダ</p> <p>ハンバーグ ねぎ塩ソース かけ</p> <p>ごはん わかめ スープ</p> <p>610kcal/27.6g 811kcal/37.6g</p> | <p>豊栄南小学校 特別記念給食</p> <p>12 中学3年欠食 小:アイスクリーム 中:ももゼリー</p> <p>チーズ入り きりざい</p> <p>鶏肉の から揚げ</p> <p>わかめ ごはん ワンタン スープ</p> <p>678kcal/30.1g 797kcal/34.8g</p> | <p>小学校欠食 中学3年欠食</p> <p>13 小学校欠食 中学3年欠食</p> <p>のり酢あえ</p> <p>鉄火みそ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p> <p>給食なし 794kcal/33.2g</p> | <p>小学校欠食 中学3年欠食</p> <p>14 小学校欠食 中学3年欠食</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>ニギス フライ (3本)</p> <p>ごはん かきたま みそ汁</p> <p>給食なし 807kcal/34.3g</p> | <p>小学校欠食 中学3年欠食 ▽ ヨーグルト</p> <p>15 小学校欠食 中学3年欠食</p> <p>切り干し大根の ナムル</p> <p>はな 花シューマイ</p> <p>ごはん ほたてと カブの スープ</p> <p>給食なし 851kcal/33.5g</p> |
| <p>小学校欠食 中学3年欠食 いちご</p> <p>18 小学校欠食 中学3年欠食</p> <p>ひじき サラダ</p> <p>カレー コロック</p> <p>ごはん 小松菜の みそ汁</p> <p>給食なし 848kcal/30.9g</p> | <p>健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう</p> <p>わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。</p> | | | |

3月食品表

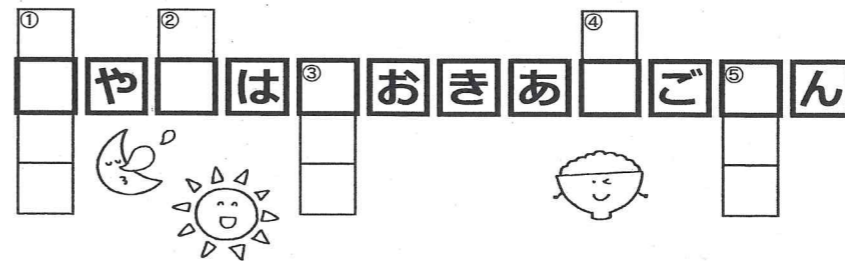
主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

| 日(曜) | こんだて | おもに体をつくる | | おもに体の調子をととのえる | | おもにエネルギーのもとになる | |
|--------|---------------|--------------------------|----------------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------|
| | | 1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう | 3群(カロテン) 緑黄色野菜 | 4群(ビタミンC) その他の野菜・果物 | 5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖 | 6群(脂質) 油脂 |
| 1日(金) | 五目ちらしすし | 油揚げ | ひじき | にんじん | しいたけ グリンピース | 米 砂糖 三温糖 | |
| | すまし汁 | 鶏肉 木綿豆腐 | | 水菜 | えのきたけ たけのこ ねぎ | 花ふ | |
| | さわらの西京焼き | さわら みそ | | | | 砂糖 | |
| | ごまあえ | | | にんじん ほうれんそう | キャベツ | 砂糖 | すりごま ねりごま |
| | 小学校：ももゼリー | | | | ピーチピューレ もも果汁 | 砂糖 | |
| | 中学校：アイスクリーム | 卵黄 | クリーム(生乳) 脱脂濃縮乳 | | | 砂糖 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 4日(月) | ごはん | | | | | 米 | |
| | パリメニ | 豚ひき肉 | | | たまねぎ にんにく | ぎょうざの皮 揚げ油 | |
| | デリ風ポテトサラダ | ロースハム | | にんじん | きゅうり たまねぎ ホールコーン | じゃがいも 卵抜きマヨネーズ | |
| | サリヤンカ | たら 鶏肉 レバー入りフランク | | にんじん トマト | キャベツ たまねぎ にんにく | オリーブ油 | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 5日(火) | ごはん | | | | | 米 | |
| | タレカツ | 豚肉 | | | | でん粉 パン粉 三温糖 | 揚げ油 |
| | 小松菜とえのきのおひたし | | | こまつな | えのきたけ キャベツ | | |
| | 春雨ときくらげのスープ | ショルダーベーコン 木綿豆腐 | | にんじん | しいたけ もやし メンマ きくらげ ねぎ | はるさめ | |
| | いちご | | | | いちご | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 6日(水) | 豚キムチ丼(麦入りごはん) | 豚肉 | | にんじん いら | はくさい たまねぎ もやし 白菜キムチ | 米 麦 でん粉 | 米油 ごま ごま油 |
| | あさりのみそ汁 | 木綿豆腐 あさり みそ | | こまつな | えのきたけ ねぎ | じゃがいも | |
| | 国産オレンジ | | | | 国産オレンジ | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 7日(木) | セルフおにぎり(ツナマヨ) | ツナ | のり | | | 米 | 卵抜きマヨネーズ |
| | 鮭チーズフライ | さけ | チーズ | | | パン粉 小麦粉 | 揚げ油 |
| | ほうれんそうのおひたし | かつお削り節 | | ほうれんそう にんじん | もやし | | |
| | 野菜スープ | レバー入りフランク だいず | | にんじん トマト | たまねぎ はくさい だいこん | じゃがいも | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | |
| 8日(金) | 中華めん | | | | | 中華めん | |
| | しょうゆラーメンスープ | 豚肉 なると | | にんじん こまつな | キャベツ ねぎ メンマ ホールコーン たまねぎ しょうが にんにく | | 米油 ごま油 |
| | 揚げぎょうざ | 豚肉 | | いら | キャベツ たまねぎ しょうが | ぎょうざの皮 | 揚げ油 |
| | もやしときゅうりのナムル | | | こまつな にんじん | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 11日(月) | ごはん | | | | | 米 | |
| | ハンバーグねぎ塩ソースかけ | 鶏ひき肉 豚ひき肉 | | | ねぎ にんにく レモン | パン粉 砂糖 | ごま油 |
| | ツナとコーンのサラダ | ツナ | | ブロッコリー | もやし ホールコーン きゅうり | | 米油 |
| | わかめスープ | 木綿豆腐 あさり ショルダーベーコン | わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ えのきたけ | | ごま |
| | 中学校のみ：乾燥小魚 | | かたくちいわし | | | 砂糖 | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |

| 日(曜) | こんだて | おもに体をつくる | | おもに体の調子をととのえる | | おもにエネルギーのもとになる | |
|-----------|----------------|--------------------------|----------------------|-------------------|------------------------|-----------------------|--------------|
| | | 1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう | 3群(カロテン) 緑黄色野菜 | 4群(ビタミンC) その他の野菜・果物 | 5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖 | 6群(脂質) 油脂 |
| 12日(火) | わかめごはん | | わかめ | | | 米 | |
| | 鶏肉のから揚げ | 鶏肉 | | | | でん粉 | 揚げ油 |
| | チーズ入りきりざい | ひきわり納豆 | チーズ | こまつな にんじん | たくあん | | ごま |
| | ワンタンスープ | 豚肉 | | にんじん | もやし ねぎ しいたけ メンマ | わんたん | |
| | 小学校：アイスクリーム | 卵黄 | クリーム(生乳) 脱脂濃縮乳 | | | 砂糖 | |
| 中学校：ももゼリー | | | | ピーチピューレ もも果汁 | 砂糖 | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 13日(水) | ごはん | | | | | 米 | |
| | 鉄火みそ | だいず みそ | | にんじん | ごぼう | 三温糖 | 揚げ油 米油 |
| | のり酢あえ | ツナ | のり | ほうれんそう にんじん | もやし | | |
| | 肉じゃが | 豚肉 | | にんじん | たまねぎ グリンピース | じゃがいも しらたき 三温糖 | 米油 |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 14日(木) | ごはん | | | | | 米 | |
| | かきたまみそ汁 | 木綿豆腐 卵 みそ | | こまつな にんじん | たまねぎ えのきたけ ねぎ | じゃがいも | |
| | ニギスフライ | | にぎす | | | パン粉 小麦粉 | 揚げ油 |
| | アーモンドあえ | | | ほうれんそう にんじん | 切干しだいこん キャベツ | 砂糖 | アーモンド |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 15日(金) | ごはん | | | | | 米 | |
| | 花シューマイ | 豚ひき肉 | | | たまねぎ しょうが | でん粉 砂糖 しゅうまいの皮 | ごま油 |
| | 切り干し大根のナムル | | | にんじん | 切干しだいこん きゅうり | 砂糖 | ごま油 ごま |
| | ほたてとチンゲンサイのスープ | ほたて 木綿豆腐 ショルダーベーコン | | チンゲンサイ にんじん | もやし きくらげ ねぎ | | |
| ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 18日(月) | ごはん | | | | | 米 | |
| | カレーコロッケ | 豚ひき肉 卵 | チーズ | | たまねぎ | じゃがいも 小麦粉 パン粉 | 揚げ油 |
| | ひじきサラダ | ツナ | ひじき | | キャベツ きゅうり ホールコーン | | 米油 |
| | 小松菜のみそ汁 | 生揚げ みそ | | こまつな にんじん | えのきたけ ねぎ だいこん | | |
| | いちご | | | | いちご | | |
| 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- 朝のあいさつ。
- 田んぼで〇〇
かりをします。
- 野菜を売って
いる店。
- 雨が降ったら
さすもの。
- 夜空にさく花。