



きゅうしょく 給食だよ!

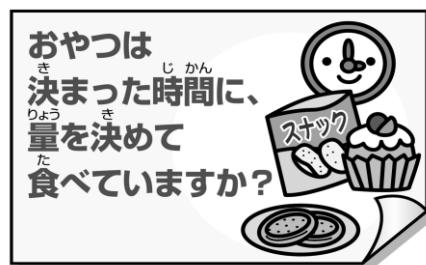


しょうがっこう
小学校

寒さもゆるみはじめ、暖かい日ざしの中に、ふきのとうや小さい野の花を見つける季節になりました。3月は1年間の締めくくりの月です。自分の食生活を振り返り、新年度には、さらによい食生活が送れるようにしましょう。



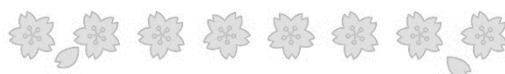
ひ 日ごろの食生活を振り返ろう!



～卒業するみなさんへ～



◆6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校6年間の給食で、楽しい思い出はできましたか？食事は、みんなの命と健康を支える「源」です。食事の時には給食を思い出し、食事の量や栄養のバランスについて、ぜひ参考にしてください。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「カレービーンズ」です。



【材料(4人分)】

水煮大豆	140 g
ベーコン	25 g
豚こま肉	100 g
たまねぎ	200 g
にんじん	80 g
じゃがいも	140 g
グリンピース	15 g
油	小さじ1
カレー粉	小さじ1/4
トマトダイス缶	40 g
カレールウ	30 g
スープストック	小さじ1
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/3
ウスターソース	大さじ1/2
こしょう	適量
水	150 ml

【作り方】

- ① ベーコンは1cm短冊、たまねぎ、じゃがいもは2cm角、にんじんは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉をよく炒める。
- ③ ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ④ ③に水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、トマトダイス缶と水煮大豆を加えて煮る。
- ⑥ 調味料、カレールウを入れて弱火で煮込む。
- ⑦ 最後にグリンピースを加えて出来上がり。

大豆のよさを見直そう！





3がつこんだてよひひょう

日曜日		こんだてめい	あか	みどり	きいろ	びこう ちょくどう ひん	エネルギー たんぱくしつ ししつ	あさ こはん
			ちやにくになるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
3月	ちらしずし	ひなまつりこんだて	ぎゅうにゅう サワラ とうふ わかめ あさり みそ	にんじん だけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ もやし ねぎ	ごはん ごま さとう ひなあられ		626 kcal 26.7g 16.0g	
4火	けんさんこむぎ しょくパン とちおとめジャム	さつきランチ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース かんぴょう きゅうり キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	ヨーグルト	675 kcal 25.9g 25.2g	
5水	ごはん	ハンバーグきのこソースかけ なのはなあえ さとやまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム しめじ こんにゃく ほうれんそう なのはな キャベツ コーン ごぼう だいこん にんじん わらび みずな えのきだけ うど なめこ だけのこ ねぎ	ごはん ごまあぶら でんぶん さといも		642 kcal 24.5g 19.2g	
6木	ぎゅうにゅうパン	とうにゅうコーンクロッケ コールスロー マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく なまクリーム	コーン キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース	パン こむぎこ さとう ドレッシング マカロニ あぶら ルウ		712 kcal 24.4g 33.5g	
7金	セルフ ビビンパ (ごはん)	ビビンバのぐ (にくいため・ナムル) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こんにゃく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にら キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ		656 kcal 25.0g 20.8g	
10月	せきはん ごましお	そつぎょうおいわいにんだて とりにくのからあげ のりあえ おいわいよしのじる さくらのジュレ	ぎゅうにゅう あすき とりにく のり なると ゆば とうふ	もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ほうれんそう	ごはん もちごめ ごま でんぶん あぶら ゼリー	ゼリー	676 kcal 28.7g 18.9g	
11火	ココアロール	カレーピーンズ ツナサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいす ツナ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり	パン ココア じゃがいも あぶら ルウ さとう		682 kcal 28.1g 31.9g	
12水	ごはん	アジピリからやき しおこんぶあえ だいこんとぶたにくのにこみ	ぎゅうにゅう アジ こんぶ ぶたにく ちくわ なまあげ	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく さやいんげん にんじん しょうが にんにく	ごはん ごまあぶら あぶら さとう		655 kcal 30.4g 19.5g	
13木	バターロール	メンチカツ コーンとえだまめのサラダ ブラックラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ えだまめ コーン きゅうり にんじん だけのこ もやし ねぎ	パン あぶら ドレッシング さとう はるさめ でんぶん		617 kcal 23.2g 31.3g	
14金	セルフ にくどん (ごはん)	にくどんのぐ かんこくふうわかめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう なると ぶたにく わかめ とうふ たまご	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ さやいんげん にら	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	ゼリー	660 kcal 26.8g 16.6g	
17月	ごはん	おさかなランチ ブリフライ ソース おかかあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ブリ かつおぶし ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう はくさい しょうが にんじん もやし コーン キャベツ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら マーガリン		685 kcal 24.9g 21.6g	
18火		そつぎょうしき						
19水	ごはん	えんジョイランチ マーボーとうふ ポークシューまい② ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング パンこ こむぎこ		682 kcal 26.7g 20.7g	
20木		しゅんぶんのひ						
21金	ごはん	ハヤシシチュー ハムマリネサラダ いちごとみかんの2しきゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり	ごはん あぶら ルウ さとう ゼリー	ゼリー	699 kcal 21.7g 22.5g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal : たんぱく質24g : 脂質21g : 食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.2g