



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1 金	★ちらし寿司 <small>もも ぱっくこんだて 糖の節約献立</small>	○	穴子・のり	米・砂糖	干し椎茸・かんぴょう・人参・れんこん・さやえんどう
	★魚の西京焼き		鯖・白味噌		生姜
	★手まり麩のすまし汁		鶏肉・はまぐり・わかめ	手まり麩	筍・えのきたけ・ほうれんそう・ねぎ
	★芋ようかん		寒天	砂糖・さつまいも	
4 月	★カレーライス	○	豚肉	アルファ化米・じゃがいも・小麦粉 乳不使用マーガリン・油	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース・りんご
	★レタスとハムのスープ		ハム・卵	でんぷん	レタス・人参・ねぎ・えのきたけ
	★タピオカミルクティーゼリー		アガー・調整豆乳・豆乳クリーム	三温糖・黒みつ	
5 火	★五目チャーハン <small>コウリウショウフク たてわり実証給食</small>	★ みかん ジュース	焼き豚	米・油	人参・さくらげ・ねぎ・ホールコーン・グリーンピース
	★いかのかりんと揚げ		いか	でんぷん・油	
	★ブルコギ		豚肉・牛肉	砂糖・ごま油・春雨・油	ねぎ・にんにく・りんご・玉葱・人参・チンゲン菜
	★野菜の磯和え		のり	砂糖	ほうれんそう・キャベツ・きゅうり・もやし・人参
6 水	★手作りの枝豆チーズパン	○	ベーコン・チーズ	強力粉・強力粉(全粒粉)・乳不使用マーガリン・砂糖	枝豆
	★ポトフ		ベーコン・ウィンナー・鶏肉	じゃがいも	人参・玉葱・キャベツ・セロリー・ブロッコリー
	★炒めサラダ		ベーコン	ノンエッグマヨネーズ・油	エリンギ・れんこん・人参・ごぼう
7 木	★市田小ラーメン	○	豚肉・焼き豚	蒸し中華めん・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし 筍・さくらげ・ねぎ
	★マーミナーチャンプルー		押し豆腐・豚肉・卵	油・ごま油	生姜・人参・玉葱・もやし・ニラ
	★もちもちさつまドーナツ		調製豆乳	ホットケーキミックス・白玉粉・さつまいも・砂糖・油	
8 金	★春の香りごはん	○	油揚げ	米	ぶき・筍・人参・えのきたけ
	★魚の菜の花焼き		鮭・卵	ノンエッグマヨネーズ	生姜・パセリ
	★豆入り筑前煮		鶏肉・生揚げ・大豆	じゃがいも・こんにゃく・砂糖・油	人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸・いんげん
	★栗物(はるみ)				はるみ
11 月	★木島平のごはん	○	のり	米	にんにく
	★キシムムッチ		ししゃも	ごま油・砂糖・白ごま	大葉
	★ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも	でんぷん・餃子の皮・油	ほうれんそう・大根・もやし・人参・にんにく・生姜
	★大根ともやしのナムル		豚肉・卵	春雨・でんぷん	人参・玉葱・ニラ・ホールコーン・クリームコーン
12 火	★ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン	
	★マカロニグラタン		ベーコン・鶏肉・調製豆乳 豆乳クリーム・粉チーズ	マカロニ・油・乳不使用マーガリン・小麦粉・パン粉	玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー・パセリ
	★ベーコントマトスープ		ベーコン	油	セロリー・玉葱・人参・キャベツ・ホルトマト
	★いちごのアイス				
13 水	★わかめご飯	○	炊き込みわかめ	アルファ化米	
	★たこコロッケ		たこ・豚肉・青のり・おかか	じゃがいも・油・小麦粉・生パン粉	玉葱・人参・生姜甘酢漬
	★もまないきゅうりもみ		竹輪・わかめ・しらす干し	砂糖	きゅうり・人参・もやし
	★豚汁		豚肉・木綿豆腐・油揚げ 白味噌・赤味噌	油・こんにゃく	ごぼう・大根・人参・しめじ・ねぎ
14 木	★スパゲッティ地中海ソース	○	えび・いか・ほたて	生パスタ・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	にんにく・セロリー・玉葱・人参・ホルトマト
	★野菜チップス			さつまいも・油	かぼちゃ・れんこん・ごぼう
	★抹茶マフィン		調製豆乳	小麦粉・砂糖・チョコチップ・乳不使用マーガリン・油	
15 金	★キムチチャーハン	○	豚肉	米・油	キムチ・人参・ホールコーン・ピーマン・ねぎ
	★クリスマスチキン		鶏肉	小麦粉・コーンフレーク・油	にんにく・生姜・玉葱
	★わかめスープ		焼き豚・わかめ	油・ごま油	白菜・人参・筍・えのきたけ・もやし ザーサイ・ねぎ・生姜
	★紅白ポンチ			白玉団子・砂糖	みかん缶・レモン
18 月	★手作りのウィンナーパン	○	ウィンナー	強力粉・砂糖・乳不使用マーガリン	
	★ポークシチュー		ベーコン・豚肉	じゃがいも・油・乳不使用マーガリン・小麦粉	にんにく・玉葱・人参・ブロッコリー・セロリー
	★ツナカレーサラダ		ツナ	油	キャベツ・きゅうり・人参・玉葱・りんご・レモン
19 火	★チキンピラフ	○	鶏肉・ハム	米・油	玉葱・グリーンピース・人参 ホールコーン・マッシュルーム
	★魚のハーブ焼き		シルバー	オリーブ油・パン粉	パプリカ・パセリ・にんにく
	★にんにくドレッシングサラダ			ごま油	ブロッコリー・きゅうり・ミニトマト・にんにく
	★白菜とかぶのスープ		ベーコン	油	白菜・かぶ・人参・しめじ・ほうれんそう
21 木	★お赤飯 <small>11月 21日 お赤飯 献立</small>	○	ささげ	米・もち米・黒ごま	
	★えびのしんぴき粉揚げ		鶏肉・えび	でんぷん・ごま油・しんぴき粉・油	干し椎茸・玉葱・生姜
	★春野菜のうま煮		鶏肉	こんにゃく・じゃがいも・砂糖	ぶき・筍・人参・干し椎茸・さやえんどう
	★栗物(いちご)				いちご

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。  
 ※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。  
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# 3月 給食だより

## 1年間、ありがとうございました

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。今の学年で過ごす日もあとわずかです。友達や先生方と一緒に、残りの1ヶ月を大切に過ごしてほしいと思います。新しい学年、学校に向けて元気に過ごしましょう。

今年度も給食運営へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、心を込めて給食を作っていきたいと思っております。よろしくお願い致します。



## 卒業生の皆さんへ

### ご卒業おめでとうございます

6年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これからも食べることは一生続きます。私たちの体は食べたものでつくられていきます。食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。これからも栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、様々なことを感じ、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

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。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心をこめて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願ってお祝いを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」が期限とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあれれなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物



ちらしずし



## ひしもちの意味

地域によって違いが見られますが、「緑・白・桃」の3色のもちを重ねたものが定番です。これは雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。また、緑色には健康、白色には正常、桃色には魔除けの願いが込められています。ひなあられは、もとはひしもちを砕いて作られていました。



ひしもち



ひなあられ