

<月間平均栄養価>
エネルギー・592kcal
たんぱく質・24.2g
脂質・21.0g
塩分・3.1g



しょういく こんだて
3月 食育・献立だより



令和5年度 3月号
調布市立北ノ台小学校
校長 野口 直也
管理栄養士 落合 嘉子

目標		ねんかん しょうきけいけつ りん かさ 1年間の食生活を振り返ろう		ひごろ しょうきけいけつ りん かさ ・日頃の食生活を振り返る		きょうしょうくじかん たの す ・給食の時間を楽しく過ごす	
日	とうりつ しょういく こんだて 当日の食育・献立テーマ				あかの なかま ちやにく になる	きいろの なかま ねつちから の もとなる	みどりの なかま からだの ちょうし をととのえる
	こめ 米	お 献立名	しょういく してん しょういく こんだてようかい <食育の視点> 食育・献立紹介				
1金	こんげつ きょうしよきけいけつ 今月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」				ぎゅうにゅう ぶたにく、ひじき だいず、じゃこ こんぶ	おこめ、あぶら さつまいも さとう こむぎこ	ただのこ にんじん、こねぎ だいこん きゅうり
	こしひかり 茶臼米	○ ポロポロじゅうしい ♥ がんせきあげ ♥ 岩手揚げ 塩昆布和え	しんしん けんこうしょうきけいけつ <心身の健康・食生活> 今月は、この一年間の食生活でできるようになったこと 来年度もう少し頑張りたいことを考えてみましょう。				
4月	ねんせい かねい 6年生家庭科・1食分作成献立 「★55周年お祝い献立★」				ぎゅうにゅう あぶらあげ、おかか のり、かまぼこ とりにく、とうふ	おこめ、あぶら さとう ひなあられ	ごぼう、にんじん、しいたけ かびょう、なのはな べにしょうが、こまつな とうもろこし、もやし、きゅうり だいこん、えのき、ほうれんそう
	あき秋田県産 もち麦	○ 五目ちらし 小松菜のサラダ お吸い物 5色ゼリー ひなあられ	しょうくじょうきけい いわ こんだて <食の重要性・お祝い献立> 6年生が家庭科で、北ノ台小学校のみなさんに 想いを込めて考えた特別献立です。				
5火	ねんせい おく かい そつぎょう いわ 6年生を送る会・卒業お祝いメニュー 「ジョア」				ジョア、ぶたにく ベーコン とりにく	スパゲティ オリーブオイル さとう、こむぎこ マーガリン、あぶら じゃがいも	オレンジ、にんじん たまねぎ、セロリー マッシュルーム、にんにく トマト、みかん キャベツ、きゅうり
	ジョア	♥ スパゲティミートソース ♥ フルーツ入りサラダ カレースープ	しょうくじょうきけい いわ こんだて <食の重要性・お祝い献立> 卒業する6年生をお祝いして、この日は 6年生の人気メニューにジョアを付けました。				
6水	ねんせい かねい 6年生家庭科・1食分作成献立 「★55周年お祝い献立★」				ぎゅうにゅう あすき、さけ ぶたにく、なまあげ みそ	もちこめ、おこめ さとう こんにゃく あぶら	こまつな、たまねぎ キャベツ、とうもろこし ごぼう、にんじん しいたけ だいこん、ねぎ
	ふさこ葉が黒 ねらい	○ お赤飯 鮭の切り身 たんぽぽゆめ 豚汁	しょうくじょうきけい いわ こんだて <食の重要性・お祝い献立> 6年生が家庭科で、北ノ台小学校のみなさんに 想いを込めて考えた特別献立です。				
7木	にほん かくち あじ たの 日本各地の味を楽しもう♪ 「沖縄県の食材・もずく」				ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン たら、とうにゅう もずく、マグロ とうふ	おこめ、マーガリン こむぎこ、かたくりこ コーンフ레이크 あぶら エッグケアマヨネーズ	にんじん グリーンピース マッシュルーム、たまねぎ とうもろこし、にんにく えのき、しょうが、こねぎ
	ふさこ葉が黒 ねらい	○ チキンライス ♥ 白身魚のコーンフ레이크揚げ ♥ もずくスープ	しょうくちがいき しょうくざい <食文化・地域の食材> 沖縄のもずくは、99%以上の シェアをほこっています。				
8金	ねんせい かねい 6年生家庭科・1食分作成献立 「★55周年お祝い献立★」				ぎゅうにゅう とりにく、チーズ とうふ、あぶらあげ みそ	おこめ かたくりこ あぶら、さとう	とうもろこし にんにく、しょうが にんじん、キャベツ きゅうり だいこん、ねぎ
	ふさこ葉が黒 ねらい	○ コーンごはん ♥ 唐揚げ バリバリチーズサラダ にんじんと大根と油揚げの千切り味噌汁	しょうくじょうきけい いわ こんだて <食の重要性・お祝い献立> 6年生が家庭科で、北ノ台小学校のみなさんに 想いを込めて考えた特別献立です。				
11月	こんげつ きょうしよきけいけつ 今月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」				ぎゅうにゅう、ハム とりにく、ベーコン なまクリーム	パン、こむぎこ さとう、バター マーガリン、あぶら じゃがいも	メロン、にんじん だいこん、とうもろこし きゅうり、たまねぎ パセリ
	できた だいにん	○ 出来立てメロンパン 大根サラダ ♥ コーンクリームシチュー	しんしん けんこうしょうきけいけつ <心身の健康・食生活> 3つのポイントで この一年間の食生活を振り返ります。				
12火	こんげつ きょうしよきけいけつ 今月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」				ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく、わかめ	おこめ、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、ごま しらたまこ コーンスターチ	にんにく、しょうが にんじん、だいこん はくさい、もやし はくさい、にら、ねぎ
	こしひかり 茶臼米	○ 豚キムチ丼 ♥ モチコチキン わかめスープ	しんしん けんこうしょうきけいけつ <心身の健康・食生活> 3つのポイントで この一年間の食生活を振り返ります。				
13水	ねんせい かねい 6年生家庭科・1食分作成献立 「★55周年お祝い献立★」				ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ おかか、なまあげ みそ	おこめ、あぶら かたくりこ さとう こんにゃく	たまねぎ、こねぎ にんじん、もやし ほうれんそう、ごぼう しいたけ、だいこん ねぎ、こまつな
	ふさこ葉が黒 ねらい	○ ♥ ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のお浸し ♥ 豚汁	しょうくじょうきけい いわ こんだて <食の重要性・お祝い献立> 6年生が家庭科で、北ノ台小学校のみなさんに 想いを込めて考えた特別献立です。				
14木	こんげつ きょうしよきけいけつ 今月の給食目標 「1年間の食生活を振り返ろう」				ぎゅうにゅう ぶたにく みそ、ハム	ちゅうがめん、あぶら さとう、ごま ごまあぶら、ラード はるさめ、かたくりこ ぎょうざのかわ	にんにく、しょうが トマト、もやし、ねぎ にら、にんじん きゅうり、こまつな
	こしひかり	○ ♥ トマト担々麺 ♥ 梅ざようざ ♥ 春雨サラダ	しんしん けんこうしょうきけいけつ <心身の健康・食生活> 3つのポイントで この一年間の食生活を振り返ります。				
15金	しょういく せかい りょうり 食育クイズ 「どこの世界の料理でしょうか？」				ぎゅうにゅう ベーコン、 なまクリーム かんでん	おこめ、じゃがいも あぶら マーガリン マカロニ、くろみつ オリーブオイル さとう、タビオカ	にんにく、たまねぎ こねぎ、セロリー にんじん、とうもろこし トマト、キャベツ パセリ
	こしひかり 茶臼米	○ ガーリックピラフ ミネストローネ ♥ タビオカミルクゼリー	しょうくちがいき しょうくざい りょうり <食文化・世界の料理> 北ノ台小学校でも人気の タビオカはどこの国のお料理でしょうか？				
18月	ちょうりいん めし 調理員さんのおすすめメニュー 「ルーロー飯」				ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	おこめ あぶら さとう、はちみつ かたくりこ	ちんげんいん しょうが にんにく、たまねぎ ただのこ、しいたけ きくらげ、ねぎ、だいこん こまつな、ほんかん
	こしひかり 茶臼米	○ ルーロー飯 小松菜のスープ たんかん（柑橘類）	かんしゃ こんごうしょうきけいけつ <感謝の心・食生活を支えてくれる人々> 北ノ台小学校の調理員さんが おすすめしてくれた献立を実施します。				

19 火	にほん かくろ あじ たの 日本各地の味を楽しもう♪ 「秋田県郷土料理・だまこ汁」			ぎゅうにゅう あかうお、みそ おかか、とりにく	おこめ、さとう だまこもち (おこめのおだんご)	こまつな、キャベツ にんじん、もやし、うめ しいたけ、まいたけ なめこ、ねぎ
	かまゆ さいきょう ごはん 魚の西京焼き やさい うめ あ 野菜の梅とえ だまこ汁 (秋田県郷土料理)	しよく ぶんか きょうどりょうり ＜食文化・郷土料理＞ だまこは、お米を丸めた あきたはん きょうりょうり 秋田県の郷土料理です。				
21 木	きょうしよ さいしゅうび 給食最終日 「リザーブ給食を楽しもう♪」			ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく ハム ヨーグルト	おこめ、じゃがいも あぶら、さとう こむぎこ マーガリン パンこ かたくりこ コーンフレーク	オレンジ にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ
	きょうぶつだて 【共通献立】 ♡ カレーライス ♡ コールスローサラダ ヨーグルト 【トッピング選択】 ♡ ヒレカツ または ♡ クリスピーチキン 【ドリンク選択】 コーヒーミルク または いちごミルク	しよく じゅうせいしよく よろこ たの ＜食の重要性・食の喜び・楽しさ＞  きょうぶつだて 【共通献立】は みんなが同じ献立です。 【選択献立】は2品のうちから 好きなものを選びます。				

6年生のNo.1給食は？

1位
フルーツポンチ



不動の大人気メニューです。夏には、生のすいかを入れたり。シロップをサイダーにしたり季節の合わせています♪

2位
パリパリサラダ



千切りにしたワンタンの皮をカリッと揚げて、トッピングしています。

3位
ABCマカロニスープ



ステキな献立がいっぱいです♪

ABC

アルファベットや数字の形のマカロニが入った楽しくて美味しいスープです。

～ その他 ～

揚げパン、クリスピーチキン
イカステーキ、春雨サラダ、ジャンボ揚げ餃子
など...様々な献立がありました。



ABC

6年生のみなさん、アンケートの協力ありがとうございました。卒業まで残りわずかです。中学に行ってもしっかり食べて元気に過ごしてくださいね。

給食室 一同

6年生が2学期の家庭科の授業で、1食分の献立を考える授業を行いました。今年度は、各自で、北ノ台小学校の55周年を祝い、願いを込めて献立を考えました。どれも素敵な献立を考えることができました。各クラスから代表の献立を給食に取り入れました。

テーマはSmileです。55周年のスローガンと関係があるテーマにしました。北ノ台小学校のみなさんに笑顔で食べて欲しいです!!

3/6(水)実施献立

鮭には、災難を避け続けるとして、愛されてきた歴史があります。たんぼぼは、北小にあり、お赤飯はお祝いの時に食べ、バランスも良いので選びました。

3/8(金)実施献立

この献立は、北ノ台小学校のみんなに、もっと給食を食べて欲しいという願いをこめて考えた献立です。美味しい料理を選びました。

3/13(水)実施献立

北ノ台小学校のみんなを笑顔にする献立を考えました。せっかくの55周年だから、みんなが笑顔になれる美味い給食にしたいと思いました。



調理員さんの おすすめ献立インタビュー♪

今月も、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作ってくれている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいます。今月は、水杉さんにおすすめしてもらい、3月18日（月）に実施します。以前の朝会で、お仕事の様子や、メッセージを動画で紹介しました。

Q1、おすすめの献立は何ですか？

ルーロー飯です。

Q2、この献立を選んだ理由は何ですか？

甘辛く煮た豚バラ肉をご飯に盛り付けた台湾のお料理です。給食では、日本のいろいろな地域や世界の料理を知ることができます。今回は、台湾を選んでみました。

Q3、給食作りで大変なことは何ですか？

時間を考えながら作業することです。温かな料理は、冷めないように、皆さんが食べる時間に合わせて作り始めます。

Q4、うれしいことは何ですか？

おいしかったと言ってもらえる事が、とてもうれしいです。



調理員・みずすぎさん

今月も、北ノ台小学校で、毎日、美味しい給食を作っている調理員さんにおすすめの献立を紹介してもらいます。今月は、水杉さんにおすすめしてもらい、3月18日(月)に実施します。以前の朝会で、お仕事の様子や、メッセージを動画で紹介します。

Q1. おすすめの献立は何ですか？

ルーロー飯です。

Q2. この献立を選んだ理由は何ですか？

甘辛く煮た豚バラ肉をご飯に盛り付けた台湾のお料理です。給食では、日本のいろいろな地域や世界の料理を知ることができます。今回は、台湾を選んでみました。

Q3, 給食作りで大変なことは何ですか？

時間を考えながら作業することです。温かな料理は、冷めないように、皆さんが食べる時間に合わせて作り始めます。

Q4, うれしいことは何ですか？

おいしかったと言ってもらえる事が、とてもうれしいです。

調理員・みずすぎさん