



給食献立表



No. 1
2024年3月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう：一年かんの食せいかつをふりかえろう

一年間の締めくくりの月になり、給食を食べる日も残り少なくなりました。給食もまとめの月です。1年間 給食を食べながら様々なことを学んできました。これまでをふり返り 苦手だったものが食べられるようになった、マナー良く食べることができるようになった、旬の食べ物や武石の特産物が分かったなど良くなったこと、覚えられたことが多くなっていると良いですね。今月は、ひな祭り、卒業お祝い献立、6年生の思い出リクエストメニューを取り入れました。6年生のみなさん、十分味わって卒業してくださいね。

| 日・曜 | 牛乳(赤) | こんだて | おもな ざいりょう | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-----|-------|------------------|-------------------|---------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| | | | あかのなかま からだをつくる | みどりのなかま からだのちょうしをよくする | きいろのなかま ちからやねつになる | |
| 1金 | ○ | ちらしずし | あぶらあげ、たまご、のり | ほししいたけ、にんじん、えだまめ、れんこん | こめ、さとう | 609 kcal |
| | | さわらさいきょうやき | さわら | | | 29.1 g |
| | | ほうれんそうのごまあえ | | ほうれんそう、キャベツ、にんじん | ごま、さとう | 19.8 g |
| | | すましじる | なると、わかめ | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みつば、ねぎ | ひなまつりこんだて | 2.6 g |
| | | ★いちご | | いちご | | |
| 4月 | ○ | ごはん | | | こめ | 700 kcal |
| | | ★とりのからあげ | とりにく | | かたくりこ、あぶら | 26.1 g |
| | | ★さわやかポテトサラダ | ハム | にんじん、コーン、えだまめ、きゅうり | じゃがいも、マヨネーズ | 27.7 g |
| | | こまつなのみそしる | とうふ、みそ | にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな | | 1.8 g |
| 5火 | ○ | ★まっちゃあげパン | きなこ | | パン、あぶら、さとう | 682 kcal |
| | | ポークビーンズ | ぶたにく、だいず | にんじん、たまねぎ、トマト | あぶら、じゃがいも、さとう | 29.4 g |
| | | ★かいそうサラダ | かいそうミックス、ツナ | にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン | ごま、さとう | 25.2 g |
| | | ★デコボン | | デコボン L | | 2.4 g |
| 6水 | ○ | ★キムタクごはん | ベーコン | キムチづけ、つぼづけ | こめ、あぶら | 630 kcal |
| | | とりにくのみそやき | とりにく、みそ | | | 26.0 g |
| | | ブロッコリーのサラダ | ツナ | キャベツ、ブロッコリー、コーン、レモンじる | あぶら | 22.5 g |
| | | かきたまじる | たまご | たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう | かたくりこ | 2.3 g |
| | | ミルク | | | ミルク | |
| 7木 | ○ | ごはん | | | こめ | 618 kcal |
| | | ★さかなのムニエル | さけ | | こむぎこ、あぶら、バター | 30.3 g |
| | | ★なっとうサラダ | なっとう、かつおぶし | キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり | | 17.9 g |
| | | ★とんじる | ぶたにく、とうふ、みそ | ごぼう、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ | あぶら、じゃがいも、こんにゃく | 1.8 g |
| | | いちご | | いちご | | |
| 8金 | ○ | ★ビーフとポークのなかよしカレー | ぎゅうにく、ぶたにく、スキムミルク | たまねぎ、にんじん、りんごピューレー | こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ | 710 kcal |
| | | ツナサラダ | ツナ | キャベツ、きゅうり、コーン、レモンじる | あぶら | 25.3 g |
| | | ★フルーツポンチ | | みかんかん、パインかん、ももかん | さとう | 22.9 g |
| | | | | | | 1.6 g |
| 11月 | ○ | ごはん | | | こめ | 703 kcal |
| | | レバーのみそがらめ | レバー、ぶたにく | | かたくりこ、こむぎこ、こめこ、あぶら、さとう | 28.0 g |
| | | チンゲンサイともやしのナムル | | チンゲンサイ、もやし、にんじん | ごま、あぶら、さとう | 22.3 g |
| | | ★ABCスープ | ぶたにく | たまねぎ、にんじん、はくさい、ほうれんそう | マカロニ | 1.8 g |
| 12火 | ○ | しよくパン | | | しよくパン | 638 kcal |
| | | ★サクサクみのむし | ささみ | | かたくりこ、じゃがいも、あぶら | 31.4 g |
| | | キャベツのレモンあえ | | キャベツ、ブロッコリー、にんじん、レモンじる | さとう、あぶら | 19.7 g |
| | | ★コーンスープ | とりにく、ぎゅうにゅう | にんじん、たまねぎ、コーン、コーンペースト | あぶら、こめこ | 2.5 g |



| 日・曜 | 牛乳(赤) | こんだて | おもな ざいりょう | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|-------------|---------|----------------|-------------------|--------------------------|------------------------|-------------------------------|
| | | | あかのなかま からだをつくる | みどりのなかま からだのちょうしをよくする | さいろのなかま ちからやねつになる | |
| 13水 | ○ | ごはん | | | こめ | 590 kcal |
| | | ごもくまめ | だいず, とりにく | ごぼう, にんじん | こんにやく, じゃがいも, あぶら, さとう | 24.6 g |
| | | やきふたサラダ | やきふた | ほうれんそう, もやし, にんじん | さとう, あぶら, ごま | 15.0 g |
| | | こおりとうふのみそしる | こおりとうふ, みそ, わかめ | たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ねぎ | | 2.2 g |
| | | デコボン | | デコボン | | |
| 14木 | ○ | ソフトめん | | | ソフトめん | 654 kcal |
| | | ★ミートソース | ぶたにく, スキムミルク, チーズ | たまねぎ, にんじん, エリンギ | さとう, バター, あぶら, こむぎこ | 26.5 g |
| | | ツナとコーンのサラダ | ツナ | キャベツ, ブロッコリー, コーン, レモンじり | あぶら | 24.1 g |
| | | ★てづくりりんごゼリー | イナアガー | りんごジュース, レモンじり | さとう | 2.1 g |
| 15金 | ○ | おせきはん | あずき | そつぎょうおめでとうこんだて | | 652 kcal |
| | | えびフライ | えび | | こむぎこ, パンこ, あぶら | 28.9 g |
| | | チキンサラダ | ささみ | キャベツ, コーン, きゅうり, にんじん | さとう, マヨネーズ | 19.6 g |
| | | すましじる | なると, わかめ, とうふ | 糸みつば, たまねぎ, えのきたけ | | 2.3 g |
| | | いちご | | いちご | | |
| | | 摂栄養量平均(3, 4年生) | エネルギー653 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂肪 21.5 g | 食塩相当量2.1 g |
| 基準値(3, 4年生) | 660kcal | 21.1~32.5 g | 14.4~21.6 g | 2g未満 | | |

ひなまつり

ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「もの節句」ともいいます。もとは草や紙で作った人形でからだをなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。

女の子のいるうちでは、ひな人形を飾り、ももの花やひなあられ、ひしもち、しろざげなどをそなえます。ちなみにひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクはももの花で、早春の景色をあらわしています。

ピンクはももの花
白は雪
緑は若草

春を告げる食品 わかめ

わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。

わかめごはん わかめのみそ汁 若竹煮

クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何?
棚から□□□□

意味: 思いがけない幸運がやってくること。

①ほたもち
②ひしもち
③くさもち

「ふと幸運が降りかかる(棚から落とし物や宝の目撃)」「幸運の星(幸運の星)」「ふと幸運が降りかかる(棚から落とし物や宝の目撃)」「幸運の星(幸運の星)」

正解: ①

6年生思い出給食

リクエストアンケート結果

| 料理名 | リクエスト名 |
|-------------|------------------|
| キムタクごはん | 主 食 (1位) |
| ソフトめんミートソース | 〈ごはん・めん・パン〉 (2位) |
| 抹茶あげパン | (3位) |
| とりのからあげ | 主 菜 (1位) |
| サクサクみのむし | 〈おかず〉 (2位) |
| 魚のムニエル | (3位) |
| かいそうサラダ | 副 菜 (1位) |
| なっとうサラダ | 〈サラダ・あえもの〉 (2位) |
| ポテトサラダ | (3位) |
| コーンスープ | 副 菜 (1位) |
| ABCスープ | 〈汁・スープ〉 (2位) |
| とんじる | (3位) |
| てづくりゼリー | デザート (1位) |
| フルーツポンチ | (2位) |
| くだもの | (2位) |

・6年生の”思い出給食アンケート”で、希望が多かったメニューを3月の献立に入れました。★印がそのメニューです。食べたいメニューはありましたか?。思い出と楽しく味わいながらいただきましよう。