

3月



よていこんだてひょう

家庭数

角野小学校

にち	よつび	こんだてめい	おもなざいりょう					基準値	
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん		
			おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる		
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど		米・パン・めん類 いも類など		油・バター・種実類 マヨネーズなど
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g	
1	金	ぎゅうにゅう コッペパン れんこんハンバーグ オレンジソースかけ もやしとコーンのソテー はくさいの とうにゅうスープ ひなあられ	ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご  ショルダーベーコン とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう  ひじき	にんじん パセリ	れんこん たまねぎ ボンジュース もやし コーン はくさい しめじ きくらげ	パン パンこ さとう   はるさめ かたくりこ あられ	あぶら あぶら	679    30.2
4	月	ぎゅうにゅう コッペパン いかリングフライ ほうれんそうのソテー ビーフシチュー	いか  ぎゅうにく	ぎゅうにゅう  なまクリーム	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ コーン たまねぎ まいたけ	パン  じゃがいも	あぶら あぶら	707  28.3
5	火	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみやき れんこんとナッツの みそきんぴら さわにわん  ヨーグルト	とりにく みそ  ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう  ヨーグルト	にんじん  にんじん	しろねぎ れんこん ごぼう  ほししいたけ もやし たけのこ しろねぎ	こめ こんにゃく	ごま あぶら アーモンド ごまあぶら	614  27.9
6	水	ぎゅうにゅう わかめごはん ぶりのてりやき なのはなのびたし はるのちくぜんに  	ぶり かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	なのはな にんじん	はくさい れんこん ごぼう たけのこ	こめ さとう こんにゃく さとう	ごま あぶら	638  27.9
7	木	ぎゅうにゅう ななこくごはん トンカツ ひじきいりあまずいため いなかじる  味付けのり	ぶたにく たまご ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき  のり	にんじん ねぎ	キャベツ コーン はくさい たまねぎ しめじ	こめ ろっこくまい こむぎこ パンこ さとう すいとん	あぶら あぶら	605  25.7
8	金	ぎゅうにゅう コッペパン さかなのレモンだれ ツナとやさいのマネズリ かきたまスープ  りんごジャム	ホキ ツナ だいす ショルダーベーコン たまご	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ だいこん しめじ たまねぎ きくらげ りんごジャム	パン かたくりこ さとう かたくりこ	あぶら マヨネーズ	682  30
11	月	ぎゅうにゅう コッペパン クリスピーチキン アーモンドソテー クリームシチュー	とりにく  ショルダーベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう  ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	パン こむぎこ コーンフレーク さつまいも じゃがいも こむぎこ	マヨネーズ アーモンド あぶら バター	696  29.5
12	火	ぎゅうにゅう ごはん たいのしおやき やさいのソテー けんちんじる  せとか  ~ 6-2 まかせてね今日の給食 ~	たい  とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	コーン もやし だいこん ごぼう ほししいたけ せとか	こめ さといも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	596  25.1

に ち	よ う び	こ ん だ て め い	おもなざいりょう					基 準 値
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きのしょくひん	
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる		おもにエネルギーのもとになる	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど	米・パン・めん類 いも類など	油・バター・種実類 マヨネーズなど	
主にたんぱく質		主に無機質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	角野
13	水	ぎゅうにゅう ごはん きびなごのかりフライ ブロッコリーの マスタードあえ すきやき でこぼん	かつおぶし ぎゅうにく やきどうふ	ぎゅうにゅう きびなごのかりかりフライ	ブロッコリー にんじん	だいこん はくさい しろねぎ でこぼん	こめ こんにゃく さとう あぶら	670 25.3
14	木	ぎゅうにゅう ビビンバ はるまき ちゅうか コーンクリームスープ	ぎゅうにく はるまき ショルダーベーコン たまご	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	だいずもやし たまねぎ コーン えのきたけ	こめ さとう さとう あぶら ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	713 22.6
15	金	ぎゅうにゅう アーモンドトースト ジャーマンポテト やさいスープ あおのりこざかな ～ 6-1 まかせてね 今日の給食 ～	ウィンナー ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう あおのり かえり	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	パン さとう じゃがいも バター アーモンド あぶら	636 24.9
18	月	ぎゅうにゅう コッペパン マカロニグラタン ブロッコリーの ガーリックいため キャベツのスープ	とりにく いんげんまめ ハム ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン きくらげ	パン マカロニ こむぎこ パンこ あぶら バター あぶら	639 28.5
19	火	ぎゅうにゅう カレーライス ポイルウィンナー ゆでやさい いちごのムース ～ 6-3 まかせてね 今日の給食 ～	ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン	こめ じゃがいも いちごのムース あぶら	716 21.8
21	木	ぎゅうにゅう ちらしずし ざんき ポイルキャベツ うおそうめんじる おこめのタルト	あぶらあげ えび とりにく うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ ほししいたけ キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら おこめのタルト	738 26.4

※ 材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 今月の「ようけカムday」は、6日です。れんこん・ごぼう・たけのこをしっかりと食べてみましょう。



## 12・15・19日の献立は6年生が立てた献立です！

6年生の家庭科の学習で「まかせてね 今日の食事」という単元があります。ここでは、栄養のバランス・季節感・いろいろ・予算・調理方法などを考えた献立の立て方を学びます。そのまとめとして、給食の献立を全員に立ててもらいました。その中から各クラス1名ずつ選び、今月のメニューにしました。その3名が考えたメニューへの思いを紹介します。

12日・・・愛媛の食材で和食のものを多く取り入れました。愛媛、日本の「食」に興味をもってもらいたいです。

15日・・・苦手だったブロッコリーを、初めて給食で食べることができました。みんなにもおいしく食べてもらいたいです。

19日・・・野菜が苦手な人もこのゆで野菜なら食べられると思います。私の大好きな給食をみんなにも味わってほしいです。

6年生が考えた献立は、どれも思いがこもったすてきな献立でした。中学生になっても、食べることを大切に、健康に気を付けて、たくさんの方に挑戦して欲しいと思います。