

3月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のためて 1年間の反省をしよう

令和5年度 宇美町立桜原小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちようしをととのえる		
1	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614	22.1
		ちらしずし	こめ さとう	とりにく	にんじん しいたけ ごぼう きぬさや		
		れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら	あぶらあげ	れんこん こんにやく しょうが		
		すましじる	ふ	かまぼこ とうふ かつおぶし(だし)	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
		ひしもち	もちこめ さとう でんぷん		よもぎ		
4	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613	27.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		さばのカレーに	さとう	さば			
		きりぼしだいこんのサラダ	さとう ごまあぶら	まぐろ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり		
		けんちんじる	じゃがいも あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ しいこ(だし)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが		
5	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578	21.3
		ゆかりごはん	こめ むぎ		あかしそ		
		ひらつくね	パンこ でんぷん さとう あぶら	とりにく	たまねぎ れんこん しょうが		
		アスパラガスのいためもの	あぶら さとう		アスパラガス たまねぎ にんじん		
		かしわうどん	かんめん さとう	とりにく あぶらあげ かつおぶし(だし)	にんじん しいたけ ねぎ しょうが		
6	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		617	23.6
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ジャージャンとうふ	でんぷん さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ あかだしみそ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく		
		とりだんごとはくさいのスープ	はるさめ パンこ でんぷん さとう	ベーコン とりにく がら(だし)	はくさい しめじ きくらげ テンゲンサイ たまねぎ にんじん		
7	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652	27.0
		ワンローフパン	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう			
		チキンナゲット	こむぎこ パンこ あぶら でんぷん	とりにく がら(だし)	にんにく		
		レモンドレッシングサラダ	さとう あぶら	ハム	きゅうり キャベツ コーン レモン		
		ラビオリのトマトソースに	こむぎこ パンこ さとう デミグラスソース ハヤシルウ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー グチャップ トマトピューレ しょうが にんにく		
8	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		588	21.5
		さくらぼっことびんぱ(ごはん)	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにく	わらび ぜんまい キムチ にんにく		
		さくらぼっことびんぱ(ナムル)	さとう ごまあぶら	たまご	ほうれんそう もやし にんじん		
		ワンタンスープ	ワンタン あぶら ごまあぶら	とりにく がら(だし) しいこ(だし)	たまねぎ たけのこ にんじん なら きくらげ		
		さつぽポテト	さつまいも さとう みずあめ あぶら				

1年間のふりかえりチェック



いくつ
できたかな？

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

楽しく会食することができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

地域の地場産物がわかった

感謝の気持ちを持って食べることができた

給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。チェックがつかなかったものは、これからの給食の時間で、できるようになると良いですね。



～給食を通して伝えたいこと～

食べることは、一生関わっていく大切なことです。みなさんにとって、バランスのとれた食生活を習慣づけることが、将来の自分自身の健康を守ることに繋がります。

「あなたの食べた物が、あなたの未来の体を作ります。」



給食室一同、みなさんがいつでも健康であることを祈っています。

物置入れ等の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。ご了承ください。

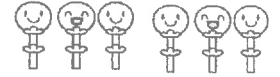
※毎月19日は、「うみ朝食の白」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。





3月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 1年間の反省をしよう



令和5年度 宇美町立桜原小学校

日	曜	こんだてめい	おもなしよくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			きいろ ねつやちからのもとになる	あか ちやにく、ほねになる	みどり からだのちようしをととのえる			
11	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		559	24.6	
		きなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	だっしふんにゅう きなこ				
		きのこのとうにゅうチャウダー	じゃがいも あぶら でんぷん	とりにく とうにゅう がら(だし)	たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム コーン しめじ			
		ブロッコリーのソテー	あぶら	ハム	ブロッコリー カリフラワー			
12	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607	24.2	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		チキンカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん ケチャップ リンゴビューレ しょうが にんにく			
		はるキャバツのサラダ	さとう あぶら	まぐろ	キャバツ きゅうり コーン にんじん			
		ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう かんてん ぜらチン				
13	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642	23.5	
		せきはん	こめ もちこめ	あずき				
		ごましお	ごま					
		さわらフライ	こむぎこ でんぷん パンこ あぶら	さわら				
		ブロッコリーのあえもの	さとう	ハム	キャバツ ブロッコリー コーン			
		すましじる	ふ しらたまもち パンこ でんぷん さとう	とうふ かつあぶし(だし) とりにく	えのきたけ ねぎ たまねぎ にんじん			
		すだちゼリー	さとう みずあめ		すだち			
14	木	そつぎょうしき						
15	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582	24.2	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		いわしのおかか	さとう でんぷん	いわし かつあぶし				
		こまつなのあえもの	さとう	とりにく	こまつな もやし にんじん レモン			
		さつまじる	さつまいも あぶら	とりにく あつあげ みそ いりこ(だし)	だいこん ごぼう にんじん こんにやく ねぎ しょうが			
18	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582	24.7	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		ホキフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	ホキ あおさ				
		こまつなのいためもの	あぶら	ハム がら(だし)	こまつな にんじん			
はるさめスープ	はるさめ くらごま ごまあぶら	とりにく わかめ がら(だし)	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ					
19	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		657	20.0	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		れんこんのごまかけムニエル	ごま こむぎこ あぶら		れんこん にんにく			
		ぶたじる	あぶら	ぶたにく あつあげ みそ いりこ(だし)	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ			
ぼたもち	もちこめ さとう	あずき かんてん						

※ 働 賃 入 等 の 部 合 に よ り、 献 立 が 変 更 ・ 中 止 に な る 場 合 が あ り ま す。 ご 了 解 ください。
 ※ 毎月19日は、「うみ給食の日」です。給ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



おめでたい日の「赤飯」

卒業、進学、進学の季節です。こうしたさまざまなお祝いごとに食べる赤飯について調べてみましょう。
 昔から入学や卒業などのお祝いの時には、赤飯を食べる風習があります。これは、小豆の赤い色が、魔よけになると考えられていたり、おめでたい色だとされていたりしたからです。ほかに、古代に食べていた赤米に似せるためなど、いろいろな説があります。
 給食でも、入学式や卒業式などおめでたい日には赤飯を炊くことがあります。今年も、卒業式前日の給食で赤飯を炊く予定です。
 みんなでお祝いの気持ちを込めて、いただきます。



☆保護者の皆様へ☆

1年間、給食へのご理解とご協力ありがとうございました。
 これからも、安心・安全な給食作りに努めてまいります。
 今後ともよろしくお願ひします。

白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます

