



3月 きゅうしよく よていこんだてひょう

給食のめあて

給食の振り返りをしよう

令和6年度 宇美町立宇美東小学校

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		
3	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594	20.0
		ちらしずし(たまごいり)	こめ さとう あぶら でんぷん	とりにく たまご こんぶ(だし)	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	にんじん 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 わかめ かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ えのきたけ みつば		
		ひなまつりゼリー	さとう あぶら		いちご メロン もも		
4	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		656	25.5
		むぎごはん	こめ むぎ				
		こんぶとまっちゃんふりかけ	こめ でんぷん さとう	こんぶ のり			
		ジャージャンどうふ	でんぷん さとう ごまあぶら 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 ラード パンこ さとう でんぷん	とりにく かまぼこ がら(だし)	たまねぎ キャベツ はくさい チンゲンサイ えのきたけ きくらげ しょうが		
		デコボン			デコボン		
5	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606	21.9
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ひらつくね	パンこ ラード 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		
		アスパラのいためもの	あぶら さとう		アスパラガス いんげん にんじん		
		にくうどん	かんめん さとう あぶら	ぎゅうにく かつお(だし) こんぶ(だし)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが		
6	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		701	27.5
		ワンローフパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		りんごジャム	さとう みずあめ		りんご		
		フィッシュアンドチップス	じゃがいも でんぷん あぶら パンこ こむぎこ	シイラ			
		スコッチブロス	むぎ じゃがいも あぶら	とりにく しろいんげんまめ がら(だし)	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん		
7	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		714	21.0
		むぎごはん	こめ むぎ				
		ビーフカレー	じゃがいも あぶら カレールウ	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト りんご しょうが にんにく		
		はるキャベツのサラダ	さとう あぶら	ハム	キャベツ きゅうり コーン にんじん		
		ヤクルトデザート	さとう	ぎゅうにゅう かんてん ゼラチン			
10	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616	27.6
		うずまきパン	こむぎこ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう			
		チキンピーズ	じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース あぶら	とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく		
		ほうれんそうとパプリカのソテー	あぶら	ベーコン	ほうれんそう パプリカ		
		デコボン			デコボン		

※ 物資購入等の都合により、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、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



3月3日はひなまつり



女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いをする日です。
ひなまつりは、桃の花が咲く時期なので、「桃の節句」とも呼ばれます。ひなまつりには、ひし餅やひなあられ、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司などを食べます。

それぞれに大切な意味がこめられています。
3月3日の給食は、ひなまつりメニューです。お楽しみに。

参考：農林水産省、全国学校栄養士協議会

ひなまつりのたべもの

ちらしずし



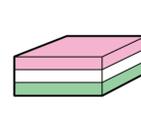
いろあざ はな りょうり
色鮮やかで華やかな料理
です。具材はえびなど縁起
のいい物が多いです。
ひなまつりの定番メニ
ューです。

ひなあられ



が し しよく
ひな菓子にみられる3色
は、雪の大地(白)・芽吹き
(青)・生命(桃)を表していて、
自然の力によって健やかに
成長できるという意味が
あります。

ひしもち



はまぐりのおすいもの



まい かいがら
はまぐりは2枚の貝殻
がぴったりと合い、他の
貝殻とは決して合わない
ことから、夫婦円満の
象徴とされています。

～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につながります。

「あなたの食べた物が、あなたの未来の体を作ります。」

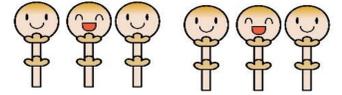


きゅうしよくいどう
給食室一同、みなさんがいつでも健康であることを祈っています。



3月 きゅうしょく よていこんだてひょう

給食のめあて 給食の振り返りをしよう



令和6年度 宇美町立宇美東小学校

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			
11	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600	21.2	
		せきはん	こめ	あずき				
		ごましお	ごま					
		トンカツ	でんぷん パンこ あぶら	ぶたにく				
		ノンエッグキャロットサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	とりにく	にんじん キャベツ コーン			
		すましじる	か	とうふ わかめ かまぼこ かつお(だし) こんぶ(だし)	エリンギ みつば			
		すだちゼリー	みずあめ さとう		すだち			
12	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597	20.6	
		ひがしっこビビンバ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく	わらび ぜんまい キムチ にんにく			
		ビビンバようナムル(たまごいり)	さとう ごまあぶら でんぷん	たまご かつお(だし) いりこ(だし)	ほうれんそう もやし にんじん			
		わかめスープ	あぶら ごまあぶら	とりにく とうふ かまぼこ わかめ たら(だし)	ねぶかねぎ エリンギ にんじん			
		アップルコンポート	さとう		りんご			
13	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589	23.2	
		きなこあげパン	こむぎこ さとう マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう きなこ				
		ポトフ	じゃがいも	ウインナー たら(だし)	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ にんにく			
		ブロッコリーのソテー	あぶら		ブロッコリー カリフラワー コーン			
		かたぬきチーズ		チーズ				
14	金	そつぎょうしき						
17	月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645	24.2	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		いわしのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	いわし				
		きゅうりとわかめのすのもの	さとう	ちくわ わかめ	きゅうり にんじん			
		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 こんにゃく ねぎ しょうが			
18	火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		702	24.9	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		がめに	さといも さとう あぶら	とりにく あつあげ	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう いんげん しいたけ しょうが			
		あつやきたまご	あぶら さとう	たまご ゼラチン かつお(だし)				
		こまつなのいためもの	あぶら		こまつな エリンギ			
		デコボン			デコボン			
19	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		647	23.1	
		むぎごはん	こめ むぎ					
		ハッシュドビーフ	あぶら デミグラスソース ハヤシルウ さとう	ぎゅうにく たら(だし)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ブロッコリー にんにく			
		ノンエッグコールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ にんじん コーン			
		アセロラゼリー	さとう でんぷん		アセロラ			

※ 物資購入等の都合により、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、「うみ朝食の日」です。朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。



おめでたい日の「赤飯」



卒業、進学の時節です。こうしたさまざまな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。ほかにも、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。今年は、卒業式の3日前の給食で赤飯を炊く予定です。

みんなで祝いの気持ちを込めて、いただきます。



ほごしゃみなさま
☆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、安全・安心な給食づくりに努めてまいります。

今後ともよろしく願いいたします。

白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます

