



学校給食献立表

3月の給食目標	
きゅうしょく	はんせい
給食の反省をしよう	

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価		
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂・種実			カルシウム (mg)	
2月	ごはん/牛乳		牛乳			米				633 kcal	
	魚の香味ソース	あかうお			玉ねぎ,しょうが	米粉,かたくり粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,酢		23.4 g	
	野菜のごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		22.3 g	
	鶏ごぼう汁	とりひき肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,ごぼう,しいたけ		油	酒,塩,しょうゆ,かつお節		303 mg	
3火	ちらし寿司/牛乳	ハム,錦糸卵	牛乳	きぬさや	れんこん,干しいたけ,かんぴょう	米,砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,塩,みりん,酢		582 kcal	
	菜の花と豚肉のごまだれ和え	ぶた肉		菜の花,にんじん	しょうが,きゅうり	かたくり粉,じゃがいも,砂糖	ごま,ねりごま	酒,しょうゆ,みりん		23.8 g	
	彩りつみれ汁	(魚すり身),厚あげ		(にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ),にんじん,ねぎ	玉ねぎ,はくさい,えのき			(塩),塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節		16.7 g	
	果物(でこぼん)	ひなまつり行事食			みかん(しらぬい)					341 mg	
4水	【6年】クロワッサン/牛乳/焼きプリンタルト	(卵)	牛乳,(乳製品)			クロワッサン,(小麦粉,砂糖)	(マーガリン)	(塩)			
	【1~5年】ミルクパン/牛乳		牛乳			パン					
	【6年】手作りハンバーグ	牛ひき肉,たまご			玉ねぎ,にんにく,しょうが	パン粉	油	ナツメグ,塩,こしょう		左記: 1~5年 右記: 6年	
	【1~5年】ハンバーグ	(豚肉,鶏肉)			(玉ねぎ)	(砂糖)	(油)	(塩,チキンブイヨン)		588 605	
	【全校】ハンバーグソース					砂糖,かたくり粉		デミグラスソース,ケチャップ,ソース		23.7 17.7	
	【全校】野菜サラダ	ツナ		チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり			ドレッシング		23.8 33.9	
	【全校】大根とウインナーのスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ,だいこん,マッシュルーム,とうもろこし	じゃがいも	油	パセリ,塩,こしょう,コンソメ,白ワイン,チキンブイヨン		433 550	
【6年】れんこんチップス/いちご&オレンジ				れんこん,いちご,オレンジ		油	塩				
5木	ごはん/牛乳		牛乳			米				618 kcal	
	鶏肉の磯辺天がら	とりむね肉	あおのり			天がら粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ		28.2 g	
	おから炒め	おから,さつまあげ		にんじん,いんげん	れんこん,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	みりん,しょうゆ,しょうゆ		19.5 g	
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,みずな	もやし,ごぼう,えのき		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節		297 mg	
6金	わかめごはん/牛乳		牛乳,(わかめ)			米,(砂糖)		(塩,かつお節調味料)		603 kcal	
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉,高野豆腐		にんじん,いんげん	玉ねぎ,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,みりん		22.5 g	
	チンゲンサイのみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,チンゲンサイ	だいこん,玉ねぎ,ごぼう			にぼし		13.9 g	
	果物(りんご)				りんご					374 mg	
9月	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦				622 kcal	
	ポークキーマカレー	ぶたひき肉	チーズ	にんじん,グリーンピース	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんご	じゃがいも	油	塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース,カレールーウ,とりがら		19.3 g	
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう		20.4 g	
	ふくじんづけ				ふくじんづけ					277 mg	
10火	ごはん/牛乳		牛乳			米				589 kcal	
	ちくわの磯辺あげ	ちくわ	あおのり			米粉,かたくり粉	ごま,油	水		22.8 g	
	切干大根のいため物	ぶた肉		にんじん,ピーマン	切干しだいこん,キャベツ,にんにく		油	酒,しょうゆ,塩,みりん		18.5 g	
	かきたま汁	たまご,とり肉		ねぎ	しいたけ,はくさい,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節		304 mg	
11水	きな粉あげパン/牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン,砂糖,黒砂糖	油	塩		598 kcal	
	マカロニのトマトソース煮	ぶたひき肉,大豆	チーズ	にんじん,グリーンピース,トマト	にんにく,玉ねぎ	マカロニ	油	塩,こしょう,白ワイン,ケチャップ,デミグラスソース,コンソメ,がらスープ(チキ)		24.4 g	
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,がらスープ(チキ)		27.8 g	
	★卒業祝い献立★		6年生は小学校最後の給食です!日本のお祝いごはんといえば・・・赤飯!和え物やすまし汁も紅白の色にしています								301 mg
12木	赤飯/牛乳/さくらゼリー	あずき	牛乳			米,砂糖,(砂糖,水あめ)		もち米,塩,(さくらんぼ果汁,レモン果汁)		610 kcal	
	鶏肉のからあげ	とり肉			しょうが,にんにく	かたくり粉,米粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん		24.8 g	
	紅白あえ	かにかま			もやし,はくさい	砂糖	ごま油	しょうゆ		22.2 g	
	お祝いすまし汁	はんぺん,はんぺん		にんじん,チンゲンサイ	えのき,だいこん,玉ねぎ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節		271 mg	
13金	☆☆ 卒業式 ☆☆										
16月	ごはん/牛乳		牛乳			米				618 kcal	
	お好み焼き風卵焼き	たまご,とうふ,ぶたひき肉,かつお節			キャベツ		油	酒,塩,しょうゆ,お好み焼きソース		25.6 g	
	野菜のアーモンド和え			ほうれんそう,にんじん	はくさい,もやし	砂糖	アーモンド	みりん,しょうゆ		19.0 g	
	具だくさんみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし		386 mg	

17 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			601 kcal
	さんま甘露煮、いわしみぞれ煮	(さんま,いわし)			(しょうが)	(砂糖,かたくり粉)		(しょうゆ,みりん,塩)	23.7 g
	白和え	とうふ,みそ		こまつな,にんじん	れんこん	さつまいも, こんにゃく,砂糖	ごま	しょうゆ	18.8 g
	手作り鶏だんご汁	とりひき肉,油あげ		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,しょうが,しめじ,もやし	かたくり粉		塩こうじ,しょうゆ,塩,酒,にぼし	415 mg
18 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			618 kcal
	鶏肉のチーズ焼き	とり肉	粉チーズ		にんにく	パン粉	オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,バジル	29.6 g
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャバツ,きゅうり,とうもろこし		ドレッシング		27.0 g
	豆乳スープ	ウィンナー,みそ,豆乳		にんじん	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも	オリーブ油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,コンソメ,とりがら	346 mg
19 木	ごはん/牛乳		牛乳			米			611 kcal
	焼肉いため	ぶた肉		にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャバツ	砂糖,かたくり粉	油	しょうゆ,酒,焼き肉のたれ,みりん	23.4 g
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり	砂糖	ノンエッグマヨネーズ,ごま	しょうゆ,酢	20.8 g
	五目たまごスープ	たまご		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,きくらげ,もやし	かたくり粉	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	318 mg
20 金	☆☆ 春分の日 ☆☆								
23 月	五目チャーハン/牛乳	(卵),ぶたひき肉	牛乳	ねぎ	干しいたけ,玉ねぎ	米	(油),油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,がらスープ(チキ)	606 kcal
	牛もやしいため	牛肉		にんじん,パプリカ,ピーマン	にんにく,もやし,玉ねぎ		油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,オイスターソース	22.5 g
	ビーフンスープ	とり肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,キャバツ,きくらげ	ビーフン	油	酒,しょうゆ,塩,こしょう,がらスープ(チキ)	18.5 g
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		パイナップル,桃,みかん	(砂糖,はちみつ)		(レモン果汁)	305 mg

※加工食品の原材料には()をつけて表示しています

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作られています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



卒業おめでとう！

6年生のみなさんは、小学校での給食は終わりです。中学校では給食がない人もいるかもしれません。中学校では勉強や部活動などで新しいことにチャレンジすることも増えるのではないのでしょうか。どんなことをするとしても、健康な心と体が必要です！それを大きく支える一つが『食』です。食べたものが栄養になり、心と体の成長を支えてくれます。毎日の食事を大切に、元気に、楽しい中学校生活を送ってください♪ご卒業おめでとうございます。

★うちのひとと いっしょに よみましょう！

「食育」チェックシート

★この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。



給食の前に手をきれいに洗えた 	給食当番の身支度をきちんとできた 	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた 	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた 	よくかんで味わって食べる事ができた
地域の産物や食文化を知ることができた 	日本の伝統行事と行事食について知ることができた 	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

保護者のみなさま

1年間、学校給食へのご理解、ご協力をいただきありがとうございました。学校給食では、子どもたちが毎日元気にすごせるように、そして、子どもたちのすこやかな成長を支えるために、栄養バランスや味付けを考えた給食を提供しています。今後もおいしい給食づくりに努めていきますので、どうぞよろしく願いいたします。