



令和元年度 3月 給食 献立

きゅうしょくこんだて



舞鶴市立吉原小学校

<めあて>

1年間の給食をふりかえろう。

- 給食準備・後片付けは、きちんとしましょう。
- 時間内に食べましょう。



牛乳は毎日付きます。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<ul style="list-style-type: none"> 鯖のみそ煮 わかめのみそ汁 ふりかけ 	<ul style="list-style-type: none"> 炊き込みご飯 竹輪の磯辺揚げ えのきのみそ汁 桃のゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 青菜のクリーム煮 ポテトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー コーンサラダ 福神漬 お楽しみデザート 	<ul style="list-style-type: none"> きな粉揚げパン フレンチサラダ コンソメスープ
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金) 金曜日はおどろカレーの日
<ul style="list-style-type: none"> シラのピラ焼き 白菜のお浸し 豆腐のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> チキンパエリア 煮込みハンバーグ 野菜スープ 	<ul style="list-style-type: none"> セルフドック コーンスープ フルーツパンチ 白玉入り 	<ul style="list-style-type: none"> 南瓜のそばろ煮 揚げ出し豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> カレー焼きそば 切り干し大根のナムル
16日(月)	17日(火)	(加工パン) (麦入りご飯) (規格パン)		
<ul style="list-style-type: none"> ニギスの磯ごま揚げ 添え野菜 けんちん汁 	<ul style="list-style-type: none"> 大豆入りドライカレー じゃが芋のチーズ煮 卵スープ 手作りカップケーキ 	<p>日付の横に が入っているのは、6年生の児童が立てた献立です。栄養バランスが取れるように、10品目入るように考えました。デザートは、多かったフルーツパンチ・カップケーキなどを入れています。</p>		

(米飯)

(減量ご飯)

2月3日の全校朝礼では、一人、一人から感謝のメッセージをいただきました。

とてもうれしかったので、一部紹介したいと思います。これからも、子どもたちの笑顔が見られるように頑張ります。



調理員さんへ

いつもおいしい給食ありがとうございます。私は、お肉が好きです。

私は、カレーライスが好きです。これからもおいしい給食をお願いします。

6年間、おいしい給食をありがとうございました。これからも、3人でがんばってください。



栄養士さんへ

栄養のお話とおいしい献立をたててもらいありがとうございます。

いつもバランスのいい給食を考えてくださりありがとうございます。苦手な給食が少しずつ食べていけるようにします。

新しい料理が出てくるのを楽しみにしています。セレクト給食が、楽しみです。

~お願い~

3学期の給食も17日で終わります。白衣を持ち帰りしたら、洗濯していただき、アイロンをかけ、修了式までに学校に届けてください。



3月給食食材表

日	曜日	献立名	赤	黄	緑	栄養価		
			おもに体をつくる食品 <small>からだ しょうひん</small>	おもにエネルギーの もとになる食品 <small>しょうひん</small>	おもに体の調子を 整える食品 <small>からだ しょうしゅう</small>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)
2	月	鯖のみそ煮 わかめのみそ汁 ふりかけ	牛乳・鯖・みそ・豆腐 わかめ	米・麦・砂糖	土生姜・玉ねぎ・ねぎ	628	26.1	297
3	火	炊き込みご飯 ちくわの磯辺揚げ えのきのみそ汁 桃のゼリー	牛乳・鶏肉・油揚げ ちくわ・青のり・みそ	米・サラダ油・砂糖 小麦粉・ゼリーの素	干し椎茸・人参 グリーンピース・白菜 えのきだけ・玉ねぎ・もも	693	25.7	399
4	水	青菜のクリームスープ ポテトサラダ	牛乳・鶏肉 ハム	ミルクパン・サラダ油 米粉・じゃが芋 マヨネーズ	青梗菜・玉ねぎ・人参 コーン・胡瓜	636	20.8	333
5	木	チキンカレー コーンサラダ 福神漬け	牛乳・鶏肉・スキムミルク 粉チーズ	米・麦・じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ・人参 グリーンピース コーン・胡瓜・きゃべつ 福神漬け	687	19.8	303
6	金	きな粉揚げパン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳・きな粉 ウインナーソーセージ	規格パン・油・砂糖	きゃべつ・みかん缶 胡瓜・キャベツ・人参 玉ねぎ・人参・Dパセリ	612	19.3	308
9	月	シラのピリ辛焼き 白菜のお浸し 豆腐のみそ汁	牛乳・シラ・わかめ 豆腐・みそ	米・砂糖・ごま	ニンニク・土生姜・リンゴ 小松菜・玉ねぎ・白菜 ほうれん草・人参	619	25.6	311
10	火	チキンパエリア 煮込みハンバーグ 野菜スープ	牛乳・ベーコン・鶏肉 ハンバーグ・粉チーズ ウインナーソーセージ	米・オリーブ油・サラダ油	ニンニク・人参・玉ねぎ ピーマン・グリーンピース ほうれん草	659	23.1	345
11	水	セルフドック コーンスープ フルーツパンチ白玉入り	牛乳・ウインナー・ベーコン	規格パン・サラダ油 じゃが芋・米粉・白玉 サイダー	きゃべつ・玉ねぎ コーン・人参・バナナ みかん缶・パイ	702	23.6	314
12	木	南瓜のそぼろ煮 揚げ出し豆腐	牛乳・豆腐・鶏挽肉 さつま揚げ	米・麦・片栗粉・油 じゃが芋・砂糖	しめじ・玉ねぎ・人参 ねぎ・南瓜	712	25	388
13	金	カレー焼きそば 切り干し大根のナムル	牛乳・豚肉・ちくわ ちりめんじゃこ 茎わかめ	小型パン・中華そば サラダ油・砂糖・ごま油	もやし・人参・玉ねぎ きゃべつ 切り干し大根	567	24.5	341
16	火	ニギスの磯ごま揚げ 添え野菜 けんちん汁	牛乳・ニギス・青のり 豆腐・鶏肉	米・小麦粉・白ごま 油・里芋	きゃべつ・いんげん コーン・人参・大根・ねぎ	556	22.5	315
17	水	大豆入りドライカレー じゃが芋のチーズ煮 卵スープ 手作りカップケーキ	牛乳・大豆・合挽肉 ウインナー・ベーコン チーズ・豆腐・卵 生クリーム	米・砂糖・サラダ油 じゃが芋・ホットケーキミックス 砂糖・バター	玉ねぎ・人参・パセリ グリーンピース・しめじ ほうれん草	743	27.8	350



しよくじ にっ き
食事日記を
つけよう!!

みなさんは、毎日自分がどんなものを食べたか覚えていますか？ まただれと一緒に食べたか、どんな気持ちだったかなども、記録してみると、いろいろなことがわかります。食べることは、みなさんの体と心をつくります。これから先、食べることに對してもっと興味を持つためにも、食事日記をつけてみましょう。



春休みに
書いてみま
しょう。



ねん がつ 日に ()
年 月 日 ()

あさ ひる ゆう
・朝ごはん・昼ごはん・夕ごはん

いっしょ た ひと
一緒に食べた人

食べたもの

かんそう
感想