



# 平成29年度 3がつきゅうしょくこんだて



舞鶴市立吉原小学校

寒さが少し和らぎ、日に日に春の訪れが感じられるようになりました。早いもので、今の学年の最後の月です。6年生にとっては、小学校で食べる給食が残すところあと12回となりました。

今月の献立には、卒業を迎える6年生のリクエスト給食が入っています。楽しく過ごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。

給食を通して学んだことを生かし、どの学年の人たちも次のステージに向かってがんばりましょう！

※牛乳は毎日つきます。

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ご飯 あげギョーザ はりはりサラダ はるさめ春雨みそスープ 水嶋くんのリクエスト (620kcal)	かやくご飯 ハマチの竜田揚げ あおな青菜のみそ汁  舞鶴のさかな (620kcal)	ミルクパン だいこん大根サラダ クリームシチュー (661kcal)	カツカレー もやしソテー <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">カレーは大人気</div> 6年生全員のリクエスト (756kcal)	コツパン マカロニミートグラタン 玉子とキャベツのスープ (640kcal)
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ご飯 わふう和風ハンバーグ ゆかり和え だいこん大根のみそ汁 (665kcal)	ドライカレー 野菜チップス ちくわかスープ 橋本くんのリクエスト (621kcal)	こくさんこむぎ国産小麦100%パン じゃが芋のチーズ煮 チンゲン菜のクリームスープ 藤本くんのリクエスト (637kcal)	むぎはん麦ご飯 ハタハタのから揚げ みそ鍋汁 きよみ清美オレンジ  舞鶴のさかな 磯井くんのリクエスト (605kcal)	メロンパン 焼きそば タンドリーチキン <div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; display: inline-block;">給食最終日</div> (640kcal)



今月の舞鶴のお魚

・6日(火) ハマチ



・15日(木) ハタハタ



ブリは成長するにしたがって呼び名が変わる出世魚(しゅっせうお)です。関西や関東、その他の地域でも呼び方がいろいろありますが、舞鶴では体長が小さい順に、モジャコ→アオコ・ツバス→

ハマチ→マルゴ→ブリと呼ばれます。

今月の給食に使用するのは体長40~60cmのハマチです。

お楽しみに☆

**\*みんなで食べるとおいしいね\***



残りの日々、クラス全員そろって給食が食べられるように、元気に登校しましょう。

16(金)で3学期の給食は終わりです。

給食当番の白衣を洗濯、アイロンかけをする際に、ホックはずれなどがありましたら、直していただくとありがたいです。白衣はきれいに洗って、忘れずに学校へ持ってきてください。御協力をお願いします。

きゅうしよくしよくざいりょうひょう  
3月の給食食材料表

日	曜日	こんだて			体をつくる 赤の食べもの	体の調子を整える 緑の食べもの	エネルギーと なる 黄の食べもの	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)
		主食	おかず	牛乳					
1	木	麦ご飯	厚揚げとキャベツの ホイコウロウ ビーフンスープ	○	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ ちくわ	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく いら えのき もやし	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 ビーフン	629	354
2	金	きな粉 揚げパン	フレンチサラダ すまし汁	○	牛乳 きな粉 わかめ 豆腐	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 白菜	コッペパン 油 砂糖	581	376
5	月	ご飯	揚げギョーザ はりはりサラダ 春雨みそスープ	○	牛乳 ぶたひき肉 みそ わかめ	キャベツ たくあん もやし にんじん コーン	米 ごま油 砂糖 春雨	620	295
6	火	かやく ご飯	ハマチの竜田揚げ 青菜のみそ汁	○	牛乳 油揚げ ハマチ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん 玉ねぎ 土しょうが ほうれん草	米 ごま油 砂糖 片栗粉	620	347
7	水	ミルクパン	大根サラダ クリームシチュー	○	牛乳 とり肉 ちくわ	大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ グリンピース	ミルクパン 油 小麦粉 ごま	661	359
8	木	カツカレー	もやしソテー	○	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース もやし キャベツ	米 麦 ジャガ芋 小麦粉 パン粉	756	354
9	金	コッペパン	マカロニミートグラタン 玉子とキャベツのスープ	○	牛乳 とりひき肉 チーズ ベーコン 卵	玉ねぎ トマト キャベツ にんじん パセリ	コッペパン 油 マカロニ 小麦粉	640	366
12	月	ご飯	和風ハンバーグ ゆかり和え 大根のみそ汁	○	牛乳 合いびき肉 みそ 豆腐 おから 油あげ	玉ねぎ キャベツ ゆかり 大根 にんじん ねぎ	米 砂糖 片栗粉	665	340
13	火	ドライ カレー	野菜チップス ちくわかスープ	○	牛乳 合いびき肉 豆腐 わかめ ちくわ 卵	玉ねぎ グリンピース れんこん えのき ねぎ	米 油 砂糖 さつま芋	621	302
14	水	国産小麦 100%パン	じゃが芋のチーズ煮 チンゲン菜のクリームス ープ	○	牛乳 チーズ ベーコン とり肉	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん パセリ	国産小麦100%パン じゃが芋 こめ粉 マーガリン	637	378
15	木	麦ご飯	ハタハタのから揚げ みそ鍋汁 清美オレンジ	○	牛乳 ハタハタ とり肉 豆腐 みそ	にんじん 白菜 土しょうが にんにく 清美オレンジ	米 麦 油	605	450
16	金	メロンパン	焼きそば タンドリーチキン	○	牛乳 とり肉 ぶた肉 ちくわ 青のり	玉ねぎ もやし にんじん キャベツ	メロンパン 油 中華そば	640	308

〈めあて〉一年間の給食をふりかえりましょう。

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や給食調理員さんなど多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に手洗いを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



一給食週間でいただいた手紙を御紹介します。



いつもおいしい給食を作ってください、ありがとうございます。ぼくは、たまに出る手作りデザートを食べるのが楽しみです。

いつもおいしくて、えいようがある給食を作ってください、ありがとうございます。とくにわたしが大好きな給食はキーマカレーです。キーマカレーが出たときはとってもうれしくてワクワクします。

手が冷たいのに朝早くからおいしい給食を作ってください、ありがとうございます。毎日給食を楽しみにしています。

給食を作るまでに手洗いをひじまでや、しょうどくをしているのがわかりました。これからもよろしく願いします。

ぼくの好きな給食は里芋のグラタンです。あれを食べたときはびっくりしました！これからもおいしい給食をお願いします。