3月 こんだてよていひょう

令和５年度３月
坂井市立明章小学校

日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる 魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	みどり 体のちょうしをととのえる 色のこい野菜（緑黄色野菜）	その他の野菜 きのこ・くだもの	きいろ エネルギーのもとになる こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類	ひと口メモ	エネルギー Kcal タンパク質ｇ 脂質ｇ 塩分ｇ 炭水化物ｇ
1	金	きなこあげパン 牛乳 コールスローサラダ ポークビーンズ	きなこ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも ハヤシルウ	なたねあぶら	給食で大人気の**「きなこあげパン」**。油の中でコッペパンをコロコロと２０秒くらいあげて、その後すぐに油をきって、きなこをまぶします。かんたんに作れるのでお家でもぜひ作ってみてくださいね。	561 25.3 22.3 3.1 75.9
4	月	**【ひなまつり献立】** ごもくちらしずし　牛乳 つくね　おひたし すましじる ひなあられ	こうやどうふ うすあげ とりにく かつおぶし きぬどうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな あおねぎ	ほししいたけ　はくさい かんぴょう　しめじ たけのこ たまねぎ もやし	ごはん さとう パンこ ひなあられ		3月3日は**「ひな祭り」**です。ひなまつりは、女の子のすこやかな成長を願い、お祝いする行事です。ひなあられは日本伝統のお菓子で、白は雪解けの大地、桃色は桃の花、緑は草木を表し、わざわいや病気を追いはらえるようにと願いをこめて食べます。	644 28.5 20.6 4.1 92.1
5	火	**【北陸新幹線開業お祝い献立】** チキンピラフ　牛乳 キャベツのごまサラダ コーンポタージュ いちごクリームだいふく	とりにく ハム ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり えだまめ　コーン マッシュルーム にんにく キャベツ	ごはん さとう じゃがいも こめこ だいふく	オリーブオイル ごま ごまあぶら バター	東京駅からはじまる北陸新幹線は、２０１５年金沢駅までつながりました。計画されてから半世紀の２０２４年に、いよいよ私たちが住んでいる福井県の敦賀駅までつながります。みなさんは、どこに行ってみたいですか？	632 24.1 19.9 3.1 100.6
6	水	**【6年生が考えた献立】** しょうゆラーメン　牛乳 チキンナゲット カラフルサラダ	やきぶた なると とりにく ハム	牛乳	にんじん こまつな	にんにく　きゅうり しょうが　コーン たまねぎ　キャベツ もやし しろねぎ	ちゅうかめん こむぎこ パンこ	なたねあぶら	中華麺は小麦粉を原料とする中国発祥の麺の一種です。かん水を使って作られます。ラーメンや焼きそば、冷やし中華に使われます。今日は、スープも調理師さんの手作りですよ。	553 26 18.6 3 78.6
7	木	**【6年生が考えた献立】** わかめごはん　牛乳 サーモンフライ ポテトサラダ ぶたじる	サーモン ハム ぶたにく みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	きゅうり　こんにゃく コーン だいこん ごぼう えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	今日は、6年生が家庭科の授業で考えた「目にいい献立」です。海藻をいれた、目にいいものをたくさん取り入れ、彩り、バランスを考えました。皆さん、味わっていただきましょう。	635 27.9 21.6 2.8 88.3
8	金	**【歯ッピー献立】** ごはん　牛乳 いわしのトマトに きりぼしだいこんのナムル のっぺいじる	いわし とりにく	牛乳	トマト にんじん こまつな あおねぎ	きりぼしだいこん もやし だいこん こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう さといも かたくりこ	なたねあぶら ごま ごまあぶら	今日は**「歯ッピー献立」**の日です。強い歯や骨をつくるはたらきがあるカルシウムは、ひごろから食事でしっかりとることが大切です。今日の歯ッピー食材は、いわし、切り干し大根、小松菜です。	523 24.6 13.5 1.8 78.9
11	月	**【お祝い献立】** せきはん　牛乳 ホタテフライ ささみあえ きつねじる　おいわいデザート	あずき ホタテ とりにく うすあげ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ はくさい たまねぎ	ごはん もちごめ こむぎこ パンこ さとう	ごま なたねあぶら ゼリー	**「赤飯（せきはん）」**は、昔から、祭りの時やお祝いをする時に食べられてきました。今日は、明章小学校を巣立っていく６年生のために心をこめて赤飯を作りました。みなさんで、６年生をお祝いしましょう。	618 25.4 16.6 2.2 96.4
12	火	卒業おめでとう　卒　業　式								
13	水	ごはん 牛乳 ポークチャップ シャキシャキポテトサラダ ワンタンスープ	ぶたにく ハム とりにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　たけのこ きゅうり　ほししいたけ コーン キャベツ もやし	ごはん さとう こめこ じゃがいも ワンタンのかわ	なたねあぶら	**「ぶた肉」**は日本でもっとも多く食べられている肉です。つかれをとって元気を出してくれるビタミンB１が、牛肉の１０倍も多くふくまれています。	568 26.9 15.1 2.3 87.4
14	木	ソースチキンカツどん 牛乳 だいこんサラダ やさいのみそしる	とりにく ツナ うすあげ みそ	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	ソースカツどんは、福井を代表する料理です。あまからいソースが味の決め手です。調理師さんが手作りしてくれていますよ。味わっていただきましょう。	603 25.9 17.5 2.6 86.7
15	金	ごはん 牛乳 こうやどうふのたまごとじ じゃこサラダ デコポン	とりにく こうやどうふ たまご ちりめん	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　デコポン ほししいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	**「デコポン」**は**「きよみ」**と**「ポンカン」**を掛け合わせてできたものです。甘みと酸味のバランスがよく、味が濃いため、果物の中でも人気があります。	592 26.1 15 1.8 97.4
18	月	ごはん 牛乳 やさいコロッケ スパゲティサラダ とりにくとはくさいのスープ	ハム とりにく もめんどうふ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ　コーン えだまめ キャベツ きゅうり はくさい	ごはん こむぎこ パンこ スパゲティ さとう	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	「スパゲティ」はパスタの仲間です。パスタには、ペンの先のようになっているペンネや貝がらの形をしたものなど500種類以上もあるといわれています。みなさんはどんな形のパスタを食べたことがありますか？	608 19.6 19.8 1.9 90.8
19	火	**【ふるさと献立】** ごはん　牛乳 とりにくとちくわのあまからめ ゆかりあえ くずまわし	とりにく ちくわ あつあげ	牛乳	にんじん しそ	こんにゃく きゅうり もやし ごぼう たけのこ	ごはん かたくりこ さとう さつまいも	なたねあぶら	**「くずまわし」**は、丸岡町に伝わる郷土料理です。野菜とあげをだし汁で煮こみ、片栗粉でとろみをつけた料理です。昔、野菜のくずを入れて調理したことから、この名前が付いたそうです。	656 27.8 22 2.5 92.7
21	木	**【アイアン献立】** ごはん　牛乳 さばのみそに ごまずあえ きりぼしだいこんのにもの	さば みそ とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	こまつな にんじん いんげん	しょうが たまねぎ もやし きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	今日は、**「アイアン給食」**の日です。鉄分たっぷりの献立になっています。鉄分が足りないと頭がふらふらしたり、つかれが残りやすくなったりします。今日のアイアン食材は、さば、小松菜、厚揚げです。	692 29.7 24.9 1.9 93.7
22	金	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ ふくしんづけ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ　きゅうり しょうが　だいこん にんにく　なす キャベツ　れんこん すりおろしりんご	ごはん じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	今日で、今年度の給食が終わります。好ききらいせず、残さずに食べられるようになりましたか？春休みの家での食事も、感謝して残さずおいしくいただきましょう。	564 19.4 16.1 2.3 92.4

f
★ おはしは毎日きちんとあらって、わすれずにもってきましょう。　★ 印の日はスプーンがつきます。

6年生のみなさん！
卒業おめでとうございます。

もうすぐ小学校の給食ともお別れですね。毎日の給食をたくさん食べてくれて、ありがとうございます。とてもうれしかったです。４月からは中学生ですね。これからは、さらに身長が伸び、体力がつく大切な時期です。この時期の食生活は、とても重要になります。からだによい食べ物を選び、バランスよく食べることを心がけましょう。