

1年間の学校給食、楽しく味わいながら食べて、体も心も健やかな毎日を過ごせましたか。

3月は学年締めくくりの月。体調管理に気をつけ、残りの日々をよい思い出ができるよう過ごしましょう。

給食時間を振り返ろう。

## 『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ことができた 
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 

### ☆お願い

- おはしは前日に献立表でチェックして忘れないようにしましょう。
  - 給食着は家庭で洗濯して、アイロンをかけて持ってきてましょう。
- ☆ 天候等により材料を一部変更する場合があります。予め御了承ください。

	月	火	水	木	金
献立名	<p><b>春</b>を呼ぶ</p> <p><b>淡色野菜</b></p> <p><b>ふき</b> 山菜として古くから食べられているほか、畑で栽培されています。煮物やきゅうらぶきなどにして食べます。</p> <p><b>うど</b> 現在は日光を当てずに育てた軟化栽培がほとんどですが、野生のものは早春にでた若芽や茎を食べます。</p> <p><b>たけのこ</b> 土から掘りだした後の新鮮なうちに食べます。たけのこごはんや若竹煮などで味わいましょう。</p>	<p>朝ごはんはかならず食べよう。</p> 	<p>☆…6年生のアンコール献立です。</p> 	<p>1 <b>はし</b></p> <p>① ちらし寿司</p> <p>② あおさ汁</p> <p>③ ひな祭りゼリー</p>	
材				<p>牛乳 ①とりにく しらすほし</p> <p>①さつまあげ ②あおさ</p> <p>②とうふ うすらたまご</p>	
料				<p>①にんじん たけのこ しいたけ</p> <p>①こぼろ きりほしだいこん②にんじん</p> <p>②たまねぎ こまつな えのきだけ</p>	
その他・調味料等				<p>①こめ さとう あぶら</p> <p>③ゼリー</p>	
エネルギー/たんぱく質	602kcal/22.7g				
献立名	<p>4</p> <p>① <b>メロンパン</b>☆</p> <p>② <b>フライドチキン</b>☆</p> <p>③ <b>麦スープ</b></p>	<p>5 <b>はし</b></p> <p>① ごはん</p> <p>② <b>回鍋肉</b></p> <p>③ <b>かきたま汁</b></p> <p>④ <b>ムース</b>☆</p>	<p>6 <b>はし</b></p> <p>① <b>こがたパン</b></p> <p>② <b>いちごジャム</b></p> <p>③ <b>ピリ辛フォー</b>☆</p> <p>④ <b>ふくれ菓子</b></p>	<p>7 <b>はし</b></p> <p>① <b>ごはん</b></p> <p>② <b>春巻き</b>☆</p> <p>③ <b>厚揚げとえびのチリソース煮</b></p>	<p>8 <b>はし</b></p> <p>① <b>むぎごはん</b></p> <p>② <b>肉じゃが</b></p> <p>③ <b>ほうれん草のごまあえ</b></p>
材	<p>牛乳</p> <p>②とりにく</p> <p>③ベーコン</p>	<p>牛乳</p> <p>②ぶたにく あかみそ</p> <p>③たまご とうふ わかめ</p>	<p>牛乳</p> <p>③ぶたミンチ やきぶた</p> <p>③たまご</p>	<p>牛乳 ②はるまき(ぶた)</p> <p>③ぶたミンチ あつあげ</p> <p>③むぎえび</p>	<p>牛乳</p> <p>②ぎゅうにく あつあげ</p>
料	<p>③にんじん たまねぎ</p> <p>③キャベツ ほうれんそう</p> <p>③しいたけ えのきだけ</p>	<p>②にんじん たまねぎ</p> <p>②ピーマン しいたけ</p> <p>③にんじん たまねぎ なら</p>	<p>③にんじん たまねぎ もやし</p> <p>③ぶかねぎ たけのこ 切が</p> <p>③チンゲンサイ</p>	<p>③にんじん たまねぎ</p> <p>③たけのこ えだまめ</p> <p>③しいたけ</p>	<p>②にんじん たまねぎ しいたけ</p> <p>②グリーンピース こんにゃく</p> <p>③ほうれんそう もやし</p>
その他・調味料等	<p>①メロンパン</p> <p>②こむぎこ でんぷん あぶら</p> <p>③むぎ あぶら</p>	<p>①こめ</p> <p>②あぶら</p> <p>③でんぷん ④ムース</p>	<p>①パン ②ジャム③ビーフン</p> <p>③ごま あぶら ④こむぎこ</p> <p>④くろざとう はちみつ あぶら</p>	<p>①こめ ②あぶら</p> <p>③じゃがいも さとう</p> <p>③ごまあぶら でんぷん</p>	<p>①こめ むぎ</p> <p>②じゃがいも さとう あぶら</p> <p>③ごま さとう ごまあぶら</p>
エネルギー/たんぱく質	718kcal/28.1g	652kcal/26.2g	652kcal/23.9g	719kcal/24.7g	599kcal/23.7g

# 3月 よていこんだて表

こはん  
後半

令和5年度  
鹿児島市立紫原小学校

	月	火	水	木	金
献立名	11 ① 粒チーズパン ② 鮭のクリーム煮 ③ フルーツポンチ ④ アーモンドカル	12 <b>はし</b> ① ごはん ② てまきのり ③ スタミナ味噌 ④ さつま汁	13 <b>はし</b> ① こかた黒糖パン ② 肉うどん☆ ③ 茎わかめの酢のもの ④ カスタードプリン	14 <b>はし</b> ① おぎごはん ② 豆腐のカレー炒め ③ ひじきと田作り つくだにの佃煮	15 ① ごはん ② 奄美の鶏飯☆ ③ メンチカツ
材	牛乳 ①チーズ ②とりにく さけ チーズ ②ぎゅうにゅう ④にぼし	牛乳 ②のり ③ふたミンチ なつとう みそ ④とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 ②ぎゅうにく ③くわかめ	牛乳 ②ぶたにく とうふ ②さつまあげ ③ひじき ③しおこんぶ にぼし	牛乳 ②とりにく たまご ③メンチカツ (とり・ぶた)
料	②にんじん たまねぎ しめじ ②はくさい フロッコリー コーン ③みかん もも パイン 酢 ①パン②じゃがいも こむぎこ ②マーガリン なまクリーム ③さとう ④アーモンド	③ねぎ ④にんじん だいこん ねぎ ④ごぼう こんにゃく	②たまねぎ ねぎ ②しいたけ ③きゅうり キャベツ	②にんじん たまねぎ ②キャベツ えだまめ ②しいたけ	②にんじん しいたけ ②つぼつけ ねぎ ②ふかねぎ しょうが
その他・調味料等	②ワイン 塩 こしょう コンソメ ②チキンブイヨン ③ワイン	③みりん 醤油 油か 豆板醤 ④油か 酒 煮干し (だし)	②醤油 酒 みりん しょうが ②鰹節 (だし) ③醤油 酢	②加-粉 醤油 酒 塩 ③醤油 酢 みりん	②醤油 酒 みりん 塩 ②鶏がら (だし)
エネルギー/たんぱく質	621kcal/27.8g	603kcal/24.9g	607kcal/25.8g	590kcal/25.4g	601kcal/23.7g
献立名	18 ① きな粉揚げパン☆ ② 鶏のトマト煮 ③ ヨーグルト	19 <b>はし</b> ① ごはん ② さばのゆず味噌煮 ③ フロッコリー ④ かにわん 沢煮椀	20 しゅんぶん ひ 春分の日	21 ① おぎごはん ② ポークカレー☆ ③ ひじきサラダ ④ クレープ☆	22 そつぎょうしき 卒業式
材	牛乳 ①きなこ ②とりにく ウィンナー ③ヨーグルト	牛乳 ②さば みそ ④ぶたにく あぶらあげ		牛乳 ②ぶたにく レンズまめ ②スキムミルク チーズ ③ひじき	
料	②にんじん たまねぎ ②マッシュルーム トマト ②えだまめ	③フロッコリー ④しいたけ ④にんじん だいこん ごぼう ④こまつな いとこんにゃく		②にんじん たまねぎ りんご ②えだまめ ③きゅうり もやし ③あかピーマン コーン	
その他・調味料等	①塩 ②醤油 ワイン ニンニク ②ケチャップ ソース コンソメ	④醤油 酒 塩 ④鰹節 (だし)		②加-粉 加-粉 ケチャップ ワイン ソース ③醤油 酢	
エネルギー/たんぱく質	599kcal/27.0g	603kcal/25.4g		750kcal/24.8g	

## ひな祭り3択クイズ

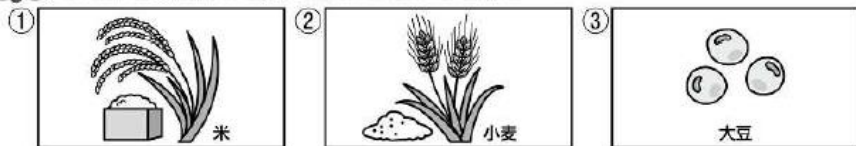
Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？



Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？



Q3 ひなあられは、おもに何からできているでしょう？



Q4 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いがこめられているでしょう？



Q5 愛知県でひな祭りに供えられているお菓子はどれでしょう？



こたえ Q1=② Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=①(うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある) Q4=①(特に女の子の健やかな成長を願って、ちらしずしやハマグリ(の煮汁が作られる) Q5=②(①は石川県金沢市、③は香川県で、ひな祭りに供えられている伝統的なお菓子)

