

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1人あたり	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (金)	○	赤飯 鶏肉の唐揚げ わかめとコーンのサラダ 五目きんぴら 小松菜と豆腐の味噌汁 すだち(巣立ち)ゼリー	小豆 鶏肉	牛乳 わかめ		生姜 にんにく キャベツ きゅうり 大根 玉葱 とうもろこし ごぼう れんこん 白菜 えのきたけ すだち	米 もち米 米粉 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油 サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 ゼリー	774	33.9	21.9	3.25
4 (月)	○	コッペパン ポークビーンズ 鱈のパン粉焼き 揚げワントンのパリパリサラダ ひとくちぶどうゼリー		牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ 小松菜 人参	玉葱 にんにく グリンピース 玉葱 にんにく キャベツ ぶどう	コッペパン じゃが芋 きび砂糖 パン粉 ワントンの皮 きび砂糖 ゼリー		760	35.0	30.7	2.89
5 (火)	○	スパゲティミートソース ハーフチーズガーリックトースト ゆで野菜のごまサラダ しらぬい(柑橘果物) 大豆小魚	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 パセリ 小松菜	玉葱 にんにく マッシュルーム にんにく 生姜 切干し大根 とうもろこし もやし しらぬい	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 食パン きび砂糖	マーガリン サラダ油 マーガリン ごま ごま油 サラダ油	802	32.8	27.8	2.53
6 (水)	○	ちらし寿司 かつおフライ スタミナサラダ お祝いすまし汁 桜もち	油揚げ かつお 豚肉 なると 鶏肉	牛乳 人参	人参 人参 人参 人参	かんぴょう れんこん レモン 干し椎茸 キャベツ きゅうり 生姜 玉葱 にんにく もやし 生姜 玉葱 えのきたけ	米 麦 三温糖 パン粉 小麦粉 砂糖 桜もち	ごま 大豆油 ごま サラダ油	734	29.9	19.3	3.21
7 (木)	○	チンジャオロースー丼 ひじき入り卵焼き トック入り白湯スープ きな粉大豆	豚肉 大豆 鶏肉 卵 なると 鶏肉 大豆 きな粉	牛乳 ひじき	人参 ビーマン 人参 チンゲン菜	生姜 玉葱 にんにく たけのこ 玉葱 大根 もやし 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖 トック 三温糖	サラダ油 サラダ油	776	34.4	23.6	2.64

今日は三年生を送る会が予定されています。お祝いのお赤飯と人気の唐揚げ、柑橘類の「すだち」と卒業の「巣立ち」をかけたゼリーを出します。

今日で3年生は最後の給食になります。9年間の給食の思い出はたくさんできたでしょうか。ちらし寿司に桜もち、春らしきたつぷりの献立です。

3年給食最終日

第57回 卒業式



ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。



ご家庭でつくってみませんか?

人気の給食レシピ

分量はお好みで調整してください

「メープルカシューナッツ」(作りやすい分量)

カシューナッツ ロースト済み 200g メープルシロップ 大さじ2
きな粉 大さじ5

(作り方)

- ①フライパンでメープルシロップを温める。
- ②カシューナッツを加え、メープルシロップを絡めた後、きな粉を加え全体を混ぜる。

「鶏そぼろご飯」(4人分)

ご飯 4膳分
鶏ひき肉 180g ゆで大豆 60g
高野豆腐 30g ねぎ 1/2本(50g)
しょうが 1かけ
(あれば)冷凍グリーンピース 大さじ1
サラダ油 小さじ1 しょうゆ 大さじ2・1/2
砂糖 大さじ2 酒 大さじ2
みりん 小さじ1強

(作り方)

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻す。押し洗いをして水気を絞る。
- ②ゆで大豆、戻した高野豆腐、ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ③グリーンピースはさっとゆでておく。
- ④フライパンに油を入れ、火にかける。しょうがを入れ、香りが出たらひき肉を入れる。パラパラになるようによく炒める。
- ⑤ねぎ、ゆで大豆、高野豆腐も加えて更に炒める。
- ⑥酒、砂糖、みりん、しょうゆを加え、しばらく炒め、汁気をとばす。
- ⑦グリーンピースを加えて仕上げる。
- ⑧ご飯の上に⑦のそぼろをのせてできあがり。

「スパゲティ大豆ソース」(4人分)

スパゲティ 400g
豚ひき肉 90g ゆで大豆 90g
玉ねぎ 中玉1個(250g) トマト缶 120g
ビーマン 3個(90g) 干しいたけ 大1個(5g)
しょうが 1かけ
サラダ油 小さじ1 味噌 大さじ2・1/2
しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ2強
塩こしょう 少々 (あれば) ナツメグパウダー 少々

(作り方)

- ①スパゲティは袋の表示通りにゆでる。
- ②ゆで大豆、玉ねぎ、ビーマン、戻した干しいたけ、しょうがはみじん切りにする。
- ③トマト缶のトマトは軽くつぶしておく。
- ④フライパンに油を入れ、火にかける。しょうがを入れ、香りが出たらひき肉、ナツメグを入れる。パラパラになるようによく炒める。
- ⑤玉ねぎを加える。甘みが出るまでよく炒める。
- ⑥干しいたけ、ビーマンを加えて更に炒める。
- ⑦トマト缶(汁ごと)に味噌、砂糖、しょうゆを合わせ、味噌をよく溶かし、⑥に加える。
- ⑧混ぜながら静かに煮込む。塩こしょうで味を調べて仕上げる。
- ⑨ゆでたスパゲティの上に⑧のソースをかけてできあがり。

3月18日の給食に出ます!

「イカのかりん揚げ」(4人分)

イカ(解凍) 角切り 360g
下味: しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ1
すりおろししょうが 少々
でんぷん 大さじ5
揚げ油
タレ: しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1
砂糖 小さじ2
水 大さじ2

(作り方)

- ①イカは下味をつける。
- ②軽く水気を切り、でんぷんをつけ油で揚げる。(はね油に注意)
- ③タレの材料を合わせて、600wの電子レンジに30秒かける。
- ④揚げたイカに③のタレをからめてできあがり。

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I補給 ⁺	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
11 (月)	○	五目チャーハン	あさり 豚肉	牛乳	人参	生姜 とうもろこし にんにく 長葱 グリンピース	米 麦	ごま油 サラダ油	644	31.0	16.3	3.02
		鮭の中華風照り焼き	鮭			にんにく	水あめ きび砂糖					
		ブロッコリーとじゃが芋のサラダ			ブロッコリー	とうもろこし	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		ワンタンスープ	なると 鶏肉		小松菜 人参	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮					
		はるか (柑橘果物)				はるか						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> はるかは、日向夏の種から偶然生まれた品種の柑橘類です。レモンのような黄色い皮です。酸味は少なく上品な甘さがあります。 </div>												
12 (火)	○	白飯		牛乳			米 麦		745	34.1	22.2	2.58
		鯖のごま味噌焼き	味噌 鯖				きび砂糖	ごま				
		おかか和え	かつお節			白菜 もやし						
		五目昆布豆	大豆 油揚げ 鶏肉	昆布	人参	たけのこ	きび砂糖	サラダ油				
		白いんげん豆のけんちん汁	いんげん豆 油揚げ		小松菜 人参	ごぼう 長葱	里芋 こんにゃく					
13 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		784	32.2	25.3	2.92
		ひじきふりかけ	かつお節	ひじき			砂糖	ごま				
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも			でん粉	大豆油				
		じゃが芋の味噌サラダ	味噌		人参	きゅうり とうもろこし 長葱	じゃが芋 きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		高野豆腐の卵とし	高野豆腐 豚肉 卵		人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸	砂糖					
14 (木)	○	ドライカレー	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 ピーマン	生姜 セロリ 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉	バター マーガリン サラダ油	747	26.2	20.8	3.44
		さつま芋マセドアンサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 とうもろこし	さつま芋	サラダ油				
		かぶ入り野菜スープ	ベーコン		かぶ(葉)	かぶ キャベツ 玉葱						
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		小魚		煮干し								
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> マセドアンとは、フランス語で「さいの目切り」や「角切り」のことをいいます。さつま芋、人参、きゅうりを角切りに切りそろえたサラダです。 </div>												
15 (金)	○	うずまきパン		牛乳			コッパン		752	32.7	29.5	3.20
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 鶏肉		トマト 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		ツナ入り人参サラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖	サラダ油				
		コーンと卵のスープ	鶏肉 卵			玉葱 とうもろこし	でん粉					
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
18 (月)	○	白飯		牛乳			米 麦		772	32.9	23.5	2.42
		イカのかりん揚げ	いか			生姜	でん粉 砂糖	大豆油				
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		豚汁	豆腐 味噌 油揚げ 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		ミルクゼリーいちごソースかけ		アガー 調理用牛乳		いちご	砂糖	生クリーム				
炒り大豆	大豆											
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 令和5年度最後の給食です。好き嫌いをなく、また、苦手なものも残さず食べることができたでしょうか。新年度の給食もお楽しみに！ </div>												

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

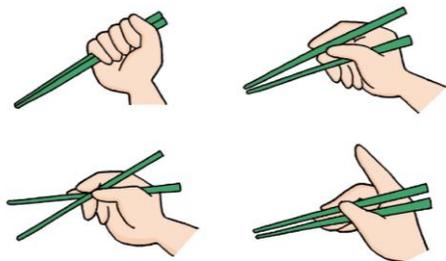
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給⁺の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	754	32.3	23.7	2.92
-------	-----	------	------	------

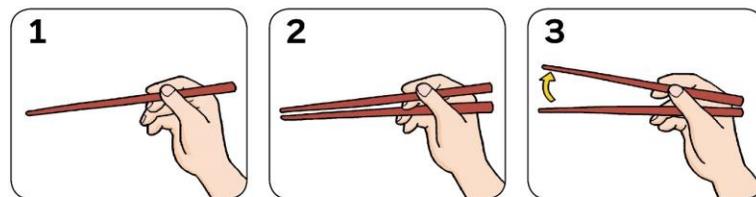
はしを正しく 持って使おう!



こんな持ち方をしていませんか?



基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

1年間 ありがとうございます



今年度の給食は3月18日(月)で終了となります。本校給食運営への理解や給食費納入、食物アレルギー対応等へのご協力に心より御礼申し上げます。来年度も安心安全な食材の使用はもちろん、衛生管理に細心の注意を払いながら、魅力ある給食の提供に努めてまいります。1年間本当にありがとうございました。

栄養教諭 宮澤

学校給食収支報告書について

保護者の皆さまからお預かりした給食費は、給食食材の購入のみに充てられています。(給食調理に関わる人件費や電気・ガス・水道などの光熱水費等は含まれておりません)今年度も、食材料費高騰に鑑み、市から補助金が支給されたことにより、例年とほぼ変わらない献立内容で給食の提供をすることができました。

給食費に関わる収支について、給食終了後にPTA役員さんによる監査をうけましたら、学校ホームページ上に「学校給食収支報告書」を掲載します。ご確認いただければ幸いです。