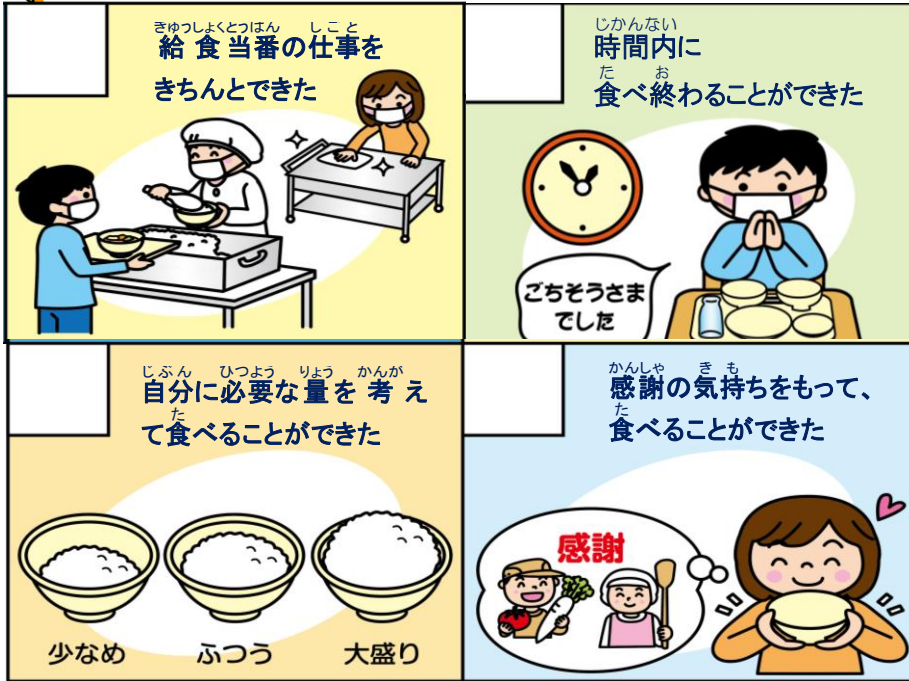




給食だより 3月号

令和5年度
明峰小学校

今年度も残すところ、あとひと月になりました。3月、は卒業や進級に向けてまとめをする時期です。この1年間の楽しかった思い出とともに、給食の時間もふり返ってみましょう。



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



栄養バランスのよい給食の献立

6年生が家庭科の学習で考えた「栄養バランスのよい給食の献立」のうちから、選ばれた3つの献立が3月の給食に登場します。思いの詰まった献立をお楽しみに♪

1日(金) 3組 が考えた「旬の野菜もたくさん！和食こんだて！！」

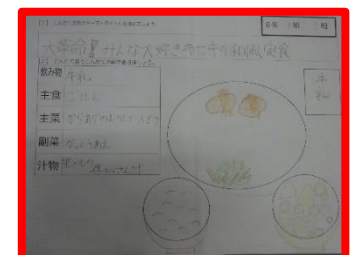
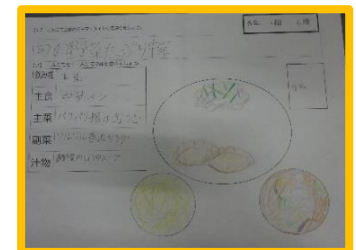
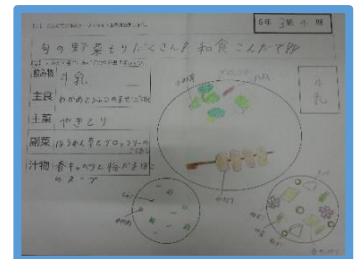
旬の野菜を5つ入れました。和食の献立をバランスよく組み合わせました。いちばんのポイントは、スープの中に梅の形のかまぼこを入れ、ひな祭りをイメージしたことです。

6日(水) 2組 が考えた「旬の野菜たっぷり中華」

春野菜ラーメンにたくさんの旬の野菜を入れました。他にも牛肉やのりなど、普段の給食のラーメンには入っていない具材を使っています。ラーメンに合う揚げぎょうざや、さっぱりしたはるさめサラダを組み合わせました。

8日(金) 1組 が考えた「大革命！みんな大好きキセキの和食定食」

とり肉のから揚げや納豆和えなど、人気のメニューを組み合わせました。から揚げにおろしソースをかけて和風に仕上げました。納豆和えに旬のほうれん草を入れました。味噌汁は旬の里芋を使い、具を沢山にして食べごたえのある一品になりました。



3月分学校給食予定献立表

【目標】1年間の食事をふり返ろう

所沢市立明峰小学校

令和5年度

日		曜日	献立名		(黄)主にエネルギーのもとになる食品	(赤)主に体を作るもとになる食品	(緑)主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
			ひなまつり献立		6年3組が考えた献立「旬の野菜もりたくさん！和食献立！！」				
1	金	わかめとじゃこのまぜごはん	牛乳	やきとり さんしょくだいふく ほうれんそうとブロッコリーのごまあえ はるキャベツとうめかまぼこのスープ	こめ さとう ごま かたくりこ さんしょくだいふく	牛乳 わかめ とり肉 ちりめんじゃこ かまぼこ ハム	しょうが キャベツ みずな ねぎ にんじん かぶ ブロッコリー ほうれんそう	650	24.5
4	月	シュガーあげパン	コーヒーミルク	こんさいチップスサラダ ホワイトシチュー オレンジ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	コーヒーミルク とり肉 スキムミルク 牛乳 ハム	ブロッコリー にんじん たまねぎ マッシュルーム れんこん かぼちゃ オレンジ とうもろこし こまつな	706	23.8
5	火	ごはん	牛乳	サケのちゃんちゃんやき ほうれんそうのおかかあえ とんじる	こめ バター さとう あぶら さといも	牛乳 サケ みそ ぶた肉 かつおぶし あぶらあげ とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし	625	28.0
6年2組が考えた献立「旬の野菜たっぷり中華」									
6	水	ちゅうかめん	牛乳	はるやさいのしょうゆラーメン パリパリあげぎょうざ ツルツルはるさめサラダ	ちゅうかめん さとう あぶら はるさめ ごま	牛乳 ぎゅう肉 のり ぎょうざ ハム	にんじん とうもろこし もやし ねぎ かぶ ほうれんそう キャベツ きゅうり にら きくらげ	674	25.0
7	木	ごはん	牛乳	カレーライス ふくじんづけ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん れんこん	665	23.7
6年1組が考えた献立「大革命！みんな大好きキセキの和風定食」									
8	金	ごはん	牛乳	からあげのおろしソースかけ なっとうあえ さいともぐだくさんじる	こめ かたくりこ あぶら さとう さいとも	牛乳 とり肉 とうふ みそ なっとう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう ねぎ もやし	616	25.6
11	月	キムチチャーハン	牛乳	イカのパブリカあげ しおあじナムル こめこめんのスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ こめこめん	牛乳 ぶた肉 イカ とり肉 ハム	はくさいキムチ ねぎ ビーマン たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが もやし みずな にんにく	579	27.5
12	火	こどもパンスライス	牛乳	ハンバーグのデミグラスソースかけ キャベツのソテー ミネストローネ	パン パンこ さとう あぶら バター マカロニ むぎ	牛乳 ベーコン ウインナー とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく はくさい トマト キャベツ エリンギ とうもろこし	697	30.2
13	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき れんこんのうめマヨネーズあえ おふのみそしる	こめ さとう かたくりこ ふ マヨネーズ あぶら ごま	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ あぶらあげ わかめ ちくわ	しょうが たまねぎ えのき れんこん きゅうり うめ にんじん とうもろこし	609	26.7
14	木	ごはん	牛乳	ぶたどん ほうれんそうのいそあえ さわにわん	こめ さとう あぶら かたくりこ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ちくわ のり	しらたき たまねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう もやし にんじん たけのこ ごぼう えのき みずな	590	28.7
15	金	ごはん	牛乳	あげしゅうまい チョレギサラダ はっぽうさい	こめ さとう あぶら かたくりこ	牛乳 のり しゅうまい ぶた肉 イカ エビ かまぼこ ハム	にんにく しいたけ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ きくらげ キャベツ	633	30.2
18	月	スパゲッティ	牛乳	ミートボールスパゲッティ じゃがまるくん こまつなサラダ	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	牛乳 ぶた肉 ツナ ハム チーズ 肉だんご	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり こまつな とうもろこし	683	28.9
19	火	ごはん	牛乳	うまにどん やきぶたとだいこんのスープ ももゼリー	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ゼリー	牛乳 ぶた肉 イカ かまぼこ エビ アサリ やきぶた	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ だいこん ねぎ みずな	591	25.6
21	木	はちみつレモンデニッシュ	牛乳	エビフライのタルタルソースかけ コロコロサラダ ABCスープ しらたまポンチ	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう しらたまだんご マヨネーズ	牛乳 エビフライ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし きゅうり えだまめ パイナップル みかん もも	649	21.4
22	金	卒業進級お祝い献立 せきはん	牛乳	おおきなとりのからあげ はるのすましじる さくらかまぼこのおひたし おたのしみデザート	こめ もちごめ あずき ごま かたくりこ あぶら さとう おたのしみデザート	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな もやし	684	28.2
☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。								平均	643 26.5

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

1・2月 給食の取組紹介

校内給食展

児童朝会での給食委員による発表



給食でお世話になっている
方々への手紙、かるた、習字、
標語、ポスター、べたんランチ
を制作し、校内に掲示して校内
給食展を開催しました。

「感謝して食べよう！」というタイトルで、
給食室・給食業者にインタビューし、ク
イズ形式で発表しました。また、給食で
お世話になっている方々への手紙を渡
しました。

1年間、ありがとうございました

今年度も学校給食運営
にご理解ご協力をありが
たうございました。安全
な給食を提供できるよう
職員一丸とすので、
まいりまして、
くお願い致します。

