

令和2年度 3月給食献立



【最長子配布】

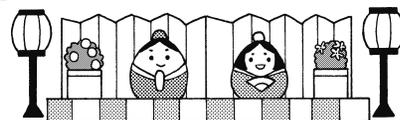
小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	1杯 - たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
1月	【6年生が考えた献立】 ココア揚げパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッペパン あぶら クッキングミル メーク ココア			639 kcal	コッペパン (小麦、乳) 牛乳 (乳)
	お肌ツツツサラダ	とりささみ	さとう ごま	サニーレタス トマト キャベツ きゅうり	ーの塩 (佐質) こしょう す こ いくちしょうゆ	23.1 g	
	トマトスープ	★ベーコン	あぶら さつまいも さとう ★バター	にんにく トマト にんじん あかバ プリカ たまねぎ トマトジュース	ケチャップ 赤ワイン ーの塩 (佐 質) こいくちしょうゆ		ベーコン (乳) バター (乳)
	みかん			みかん			
2火	【6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			603 kcal	牛乳 (乳)
	肉団子	★とりだんご	あぶら さとう かたくりこ	ピーマン にんじん たまねぎ しい だけ しょうが にんにく	ーの塩 (佐質) ケチャップ す こ いくちしょうゆ	22.1 g	鶏団子 (小麦)
	ハンサンスー	★ロースハム ★きんしたまご	はるさめ ごまあぶら さとう	きゅうり	塩 す こいくちしょうゆ		ロースハム (乳) 錦糸卵 (卵)
	たまねぎとにんじんの中華 スープ	わかめ		たまねぎ にんじん もやし ほうれ んそう	鶏豚スープ うすくちしょうゆ ーの 塩 (佐質) こしょう		
3水	【ひなまつり】 ちらし寿司 牛乳	とりにく ★きんしたまご あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう	ごはん ごま あぶら さとう	ごぼう えだまめ にんじん しいた け	す ーの塩 (佐質) 酒 うすくち しょうゆ	628 kcal	錦糸卵 (卵) 牛乳 (乳)
	さがん鯛の西京焼き	まだい みそ	さとう		酒 みりん	30.1 g	
	菜の花のすまし汁	とうふ	★ふ	たまねぎ しめじ にんじん なのは な	かつお節 (だし) だしこんぶ ーの 塩 (佐質) うすくちしょうゆ こい くちしょうゆ		麩 (小麦)



3月3日 ひなまつり・桃の節句・上巳の節句・春のちらし寿司の日

3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う日とされています。
もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい(日との形に切った紙に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す)が結びついた行事です。
ひな祭りの行事食には、ちらしずしやはまくりのお吸い物などがあります。



4木	【6年生が考えた献立】 ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			679 kcal	牛乳 (乳)
	うめぼし			うめぼし		26.9 g	
	とま玉入り野菜炒め	ぶたにく ★いりたまご	あぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじ ん ピーマン しょうが トマト	酒 みりん こいくちしょうゆ ーの 塩 (佐質) こしょう		炒り卵 (卵)
	おみそ汁	とうふ わかめ みそ		たまねぎ はくさい しめじ ほうれ んそう ねぎ	さば節 (だし)		
ヨーグルト	★ヨーグルト						ヨーグルト (乳)
8月	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			595 kcal	ミルクパン (小麦、乳) 牛乳 (乳)
	佐賀牛と大豆のトマト煮	さがぎゅう だいず	あぶら もちむぎ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめ じ ブロッコリー トマト	ーの塩 (佐質) こしょう ケチャッ プ ウスターソース 赤ワイン ★コ ンソメ	28.3 g	コンソメ (小麦、乳)
	大根サラダ	かつおぶし のり	ごま ごまあぶら さとう	だいこん きゅうり とうもろこし	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す みりん		
9火	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			655 kcal	牛乳 (乳)
	さばのみそ煮	★さばのみそに				23.1 g	鯖のみそ煮 (小麦)
	塩こうじ和え		しおこうじ ごまあぶら	きゅうり れんこん キャベツ にん じん	うすくちしょうゆ		
	まごわやさしい汁	だいず わかめ てんぷら みそ	ごま じゃがいも	はくさい ねぎ しいたけ	さば節 (だし)		
10水	佐賀牛のシシリアンライス 牛乳	さがぎゅう ★ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ しょう が にんにく ねぎ	酒 こいくちしょうゆ ーの塩 (佐 質) こしょう トウバンジャン	681 kcal	牛乳 (乳)
	シシリアンライス (野菜)			キャベツ とうもろこし きゅうり		23.8 g	
	一食マヨネーズ		エッグケアマヨネーズ				
	雷汁	とうふ みそ	ごまあぶら	ごぼう にんじん だいこん しいた け ねぎ	さば節 (だし) 酒 うすくちしょう ゆ		

6年生が考えた献立



6年4組 陣内愛海さんが考えた献立



6年3組 三池雪乃さんが考えた献立



6年4組 澤田彩花さんが考えた献立

令和2年度 3月給食献立

小城市立三日月小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料等	1人分 - たんぱく質	アレルギー物質7品目を 含む食品表示
		牛乳・卵・肉・魚・大豆製品・海藻	穀物・いも類・種実類・油脂類	野菜・きのこ・果物			
11 木	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			667 kcal	牛乳(乳)
	ジャアチャンドワ 家常豆腐	ふたにく あつあげ みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ あか ピーマン れんこん ししいたけ にはら	酒 こいくちしょうゆ 鶏豚スープ トウバンジャン	24.1 g	
	しらたきの中華サラダ	★ロースハム	しらたき さとう ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん	塩 うすくちしょうゆ こいくちしょ うゆ す		ロースハム(乳)
12 金	コッパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★コッパン			660 kcal	コッパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	【佐賀ん魚提供事業】 いかどきのこのスパゲティ	★いかオイルづけ	★スパゲティ オリーブオイル	しめじ えのき たまねぎ あかパ リカ きパブリカ ほうれんそう	食塩黒こしょう、うすくちしょうゆ	30.2 g	スパゲティ(小麦)
	コーンポタージュ	★ベーコン ★ぎゅうにゅう	★マーガリン ★こむぎこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、とうも ろこし(卵-乳)	水、の塩(佐賀) ★シチューフレーク、 ★コンソメ		ベーコン(乳) マーガリン(乳) 牛乳(乳) 小麦粉(小麦) シチュールー(小麦、乳) コンソメ(小麦、乳)
15 月	ミルクパン 牛乳	★ぎゅうにゅう	★ミルクパン			650 kcal	ミルクパン(小麦、乳) 牛乳(乳)
	魚のマヨネーズ焼き	しろみさかな	エッグケアマヨネーズ	たまねぎ ピーマン とうもろこし	白ワイン ーの塩(佐賀) こしょう す	27.5 g	
	【宮崎県より提供】 宮崎県産マンゴー			みやざきけんさんマンゴー			
	ほうれん草のスープ	★ベーコン		ほうれんそう たまねぎ にんじん えのき	鶏豚スープ うすくちしょうゆ ーの 塩(佐賀) こしょう		ベーコン(乳)
16 火	かしわめし 牛乳	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ごはん ごま あぶら	ごぼう ししいたけ にんじん えだま め	ーの塩(佐賀) こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 酒	708 kcal	牛乳(乳)
	キャベツのメンチカツ	★キャベツのメンチカツ	あぶら			25.2 g	キャベツのメンチカツ(小麦)
	豚汁	ふたにく あつあげ みそ	あぶら さつまいも こんにゃく	だいこん にんじん しめじ ねぎ	さば節(だし)		
17 水	ごはん 牛乳	★ぎゅうにゅう	ごはん			706 kcal	牛乳(乳)
	野菜たっぷりカレー	とりにく ★ぎゅうにゅう	じゃがいも さつまいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ しょう が にんにく フロッコリー	鶏豚スープ 赤ワイン チャップウ スターソース こいくちしょうゆ ★ カレールー	20.8 g	カレールー(小麦、乳) 牛乳(乳)
	【宮崎県より提供】 マンゴー白玉	とうふ	しらたまこ さとう	みやざきけんさんマンゴー りんご	白ワイン		
22 月	わかめおにぎり 牛乳	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう	ごはん むぎ			609 kcal	牛乳(乳)
	焼きビーフン	ふたにく かまぼこ	ビーフン あぶら ごまあぶら	きくらげ キャベツ にんじん チン ゲンサイ たまねぎ	酒 ーの塩(佐賀) こしょう うす くちしょうゆ こいくちしょうゆ	19.1 g	
	佐賀のりとほうれん草のす まし汁	とりにく のり		ほうれんそう たまねぎ えのき	さば節(だし) ーの塩(佐賀) 酒 みりん うすくちしょうゆ こいくち しょうゆ		
	ももゼリー			ももゼリー			

宮崎県より、太陽の恵みをたくさん浴びたおいしいマンゴーを提供していただけることになりました。ぜひ、おうちでも感想を聞いてみてください。

給食だより 3月

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、元気に過ごすことができましたか？春は卒業や入学・進級と節目の季節です。栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、新しい生活を元気に迎えられるようにしてください。

あなたの食生活をふり返ってみよう

あなたの1年間の食生活はどうでしたか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手をきれいに洗う	<input type="checkbox"/> 配ぜんがきちんとできている	<input type="checkbox"/> 食事のあいさつをきちんとしている	<input type="checkbox"/> はしを正しく持つことができる
<input type="checkbox"/> よくかんで食べている	<input type="checkbox"/> 周りの人と楽しく食事をしている	<input type="checkbox"/> 食べ残さないように努力している	<input type="checkbox"/> 行事の時に食べる料理を知っている

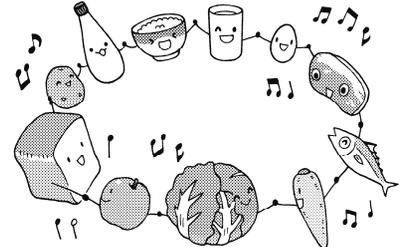
チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

休みの時も栄養バランスを大切に

体は毎日成長しています。食べることは成長のために欠かせないものです。毎日元気に過ごせるのも、食べ物から栄養をとり入れているからです。休みの日でも学校がある日と同じように、栄養バランスのよい食事をすることが大切です。しっかり食べて、健康な体をつくりましょう！



健康的な毎日を過ごすには

毎日を健康に過ごすには、栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養が大切です。家の手伝いや、散歩やダンスなども適度な運動になります。早起き、早寝を心がけるようにすると生活リズムもとのい、毎日を健康に過ごすことができます。



朝ごはんづくりに挑戦！



春休みに家族のために朝ごはんづくりにチャレンジしましょう。献立を考える時は、給食を手本にします。また、前の日の夕ごはんが残ったものを使うと、食品ロスを減らすことができます。朝ごはんづくりのほかにも、買い物や食事の前の準備など、自分のできることを見つけてみましょう。