

令和4年

3月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

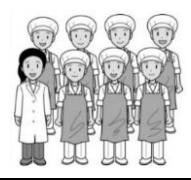
学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	26.8	18

こ ん だ て	6年生リクエストメニュー 1位 あげパン 2位 カレーライス 3位 アイスcream 4位 タコライス 5位 ラーメン 少数意見のリクエストもできる限り取り入れました！ ★がリクエストメニューです	1(火) ごしょくあえ 牛乳 ぎょうざ ごはん ★マーボー豆腐	2(水) ハンバーグ 牛乳 ★にしよくあげパン ミネストローネ	3(木) ひなまつり ひなあられ 牛乳 からしなため ちらしずし あさりのすましじる	4(金) あまずあえ 牛乳 ★チキンカレー げんまいごはん ★フルーツポンチ
		小学校 E 630 P 26.3 F 18.1	E 619 P 26.5 F 23.2	E 518 P 20.0 F 11.7	E 636 P 19.2 F 15.0
こ ん だ て	7(月) ★べにいももち 牛乳 ★もずくどん ごはん レタスとたまごのスープ	8(火) ソーキにつけ 牛乳 ★やさいそば ばいにくあえ	9(水) ★キムチあえ 牛乳 ★カミカミてんぷら ごはん はるさめスープ	10(木) ★アイスクリーム(バナナ) 牛乳 ピザトースト ポトフ	11(金) たまごやき 牛乳 ひじきごはん ほうれんそうのごまあえ
	小学校 E 622 P 22.1 F 14.1	E 564 P 30.8 F 21.4	E 488 P 16.3 F 13.0	E 623 P 24.0 F 27.4	E 513 P 21.6 F 18.6
こ ん だ て	14(月) ★ブラウニー 牛乳 ★スパゲティ ナポリタン ★イタリアンサラダ	15(火) ★にんじんシリシリ 牛乳 バナナ ★わかめごはん さかなそうめんしる	16(水) キャベツのおかかあえ 牛乳 レンコンつくね もちきびごはん とんじる	17(木) さかなのからあげ 牛乳 とりめし アーモンドあえ	18(金) おさつスティック 牛乳 ★ごもくラーメン かいそうサラダ
	小学校 E 543 P 18.9 F 20.3	E 568 P 20.8 F 11.3	E 552 P 23.5 F 14.3	E 586 P 27.6 F 22.3	E 528 P 21.6 F 16.3
こ ん だ て	21(月) しゅんぶん ひ 春分の日	22(火) ぶたたまどん ジョア ごはん わかめスープ	23(水) ★おいわいケーキ 牛乳 ★タコライス ごはん やさいスープ	24(木) ぞつぎょうしき 卒業式	25(金) しゅうりょうしき 修了式
	小学校	E 480 P 22.1 F 7.7	E 705 P 26.4 F 23.4		

卒業するみなさんへ

いよいよ卒業の時がやってきました。みなさんの前には、すばらしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも、「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。いざという時ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康を左右する大切なものです。どうか「食べること」を大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切りひらいていってください。ご卒業おめでとう！！

金城小学校のみなさん、一年間給食を残さず食べましたか？今年度、栄養バランスのよいおいしい給食を提供できるように、給食スタッフ一同がんばってきました！新学期からもまた、安心・安全な給食造りに努めていきます。春休みの間も、早寝早起き朝ごはんのリズムをくずさず、元気に過ごしてください。



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

もずく丼

給食のレシピを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！



【材料】(1人分)

・もずく……………20g	★しょうゆ……………5g
・豚ひき肉……………20g	★みりん……………4g
・たまねぎ……………25g	★料理酒……………1g
・にんじん……………10g	★塩……………0.2g
・赤ピーマン……………5g	★だし汁……………10ml
・コーン……………6g	・片栗粉……………0.5～1g

- 【作り方】
- ①たまねぎ、にんじん、赤ピーマンはみじん切りにし、もずくは食べやすい長さに切る。
 - ②鍋(フライパン)に油を入れ、豚ひき肉を炒める。
 - ③豚ひき肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを加え、さらに炒める。
 - ④コーン、もずく、★の調味料入れて煮こむ。
 - ⑤赤ピーマンを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつければ、完成！
 - ⑥ごはんの上に盛り付けて、召し上がれ♪