

3月 給食だよ！

令和6年度
下早川小学校

献立の★マークはリクエスト献立です

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
3月	ちらし ずし	○	【ひなまつり献立】 くしがたかまぼこの のりマヨやき／ なのはなサラダ／ すましじる／ 	3月・さとう マヨネーズ あぶら	くしがたかまぼこ あおのり・ツナ とうふ・わかめ かまぼこ・牛乳	にんじん・たけのこ・れんこん かんぴょう・しいたけ・キャベツ なばな・コーン・えのきたけ・ねぎ	606kcal 360mg 2.9g
4火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため／ ブロッコリーのしおこんぶあえ／ にらたまスープ／	3月・あぶら かたくくりこ・ごま ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく あおだいず しおこんぶ たまご・牛乳	しょうが・にんにく・キャベツ ブロッコリー・もやし・にんじん たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にら	656kcal 346mg 2.2g
5水	むぎ ごはん	○	★ポークカレー／ ★フルーツポンチ／	3月・むぎ あぶら・じゃがいも さつまいも・ルウ さとう	ぶたにく 牛乳	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・もも パインアップル・みかん ぶどう・バナナ・レモン	697kcal 290mg 2.3g
6木	まる パン	○	【セルフサンド】 しろみざかなフライ／ そえやさい／ ABC スープ／ スライスチーズ／	パン・パンこ あぶら・マヨネーズ さとう・マカロニ じゃがいも	チーズ スケソウダラ 牛乳	キャベツ・きゅうり・にんじん レモン・たまねぎ・コーン・3まつな	632kcal 637mg 2.9g
7金	ごはん	○ コーヒー牛乳	【6年生が考えた献立①】 ★ハンバーグケチャップソース／ マカロニサラダ／ わかめスープ／	3月・パンこ さとう・マカロニ マヨネーズ ごまあぶら	ぶたにく・とうふ 牛乳・わかめ コーヒー牛乳	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・だいこん えのきたけ・3まつな	658kcal 298mg 2.1g
10月	ごはん	○	【6年生が考えた献立②】 とりにくのてりやき／ チョレギサラダ／ じゃがいものみそじる／	3月・さとう ごまあぶら・ごま じゃがいも	とりにく・だいず のり・とうふ みそ・牛乳	キャベツ・きゅうり・もやし にんにく・にんじん たまねぎ・ほうれんそう	616kcal 317mg 1.9g
11火	ごはん	○	サケのかおりやき／ ごまあえ／ ゆばととうふのわふうスープ／	3月・ごま さとう	サケ・みそ とうふ・ゆば 牛乳	しょうが・にんにく・ねぎ 3まつな・もやし・にんじん たまねぎ・しいたけ・たけのこ	604kcal 401mg 2.0g
12水	ごはん	○	シシャモフリッター／ レンコンサラダ／ キムチぎょうざスープ／	3月・こむぎこ マヨネーズ・あぶら さとう・こめこ ごま・ごまあぶら	シシャモ・カニカマ ぶたにく とりにく・だいず みそ・牛乳	れんこん・キャベツ・にんじん ねぎ・しょうが・もやし しいたけ・チンゲンサイ キムチはくさい・だいこん・ねぎ・にんにく・しょうが	686kcal 545mg 2.2g
13木	ソフト めん	○	ミートソース／ ハムサラダ／ くだもの／	めん・あぶら こめこ・さとう ごま	だいず・ぶたにく ハム・牛乳	にんにく・にんじん・たまねぎ ぶなしめじ・いんげん・トマト キャベツ・きゅうり コーン・くだもの	693kcal 328mg 2.3g
14金	ごはん	○	【ジオ給食】 断層ミートローフ／ まこちゃんうどんサラダ／ ヒスイ 峡 スープ／ 	3月・パンこ まこちゃんうどん ごまあぶら・ごま さとう・はるさめ	ぶたにく・ツナ とりにく・もずく かまぼこ・とうふ 牛乳	たまねぎ・もやし・3まつな にんじん・えだまめ・ねぎ	614kcal 357mg 2.0g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵は使用しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

3月 給食だよ

令和6年度
下早川小学校

	主食	牛乳	副食	食品とおもなはたらき			エネルギー カルシウム 食塩相当量
				からだをうごかす もとなる食品	からだをつくる もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	
17月	ごはん	○	チーズオムレツ トマトソースかけ/ まめひじきサラダ/ ★コーンクリームスープ／	ごめ・さとう あぶら・ごま じゃがいも・ルウ	たまご・チーズ ひじき・あおだいず 牛乳	にんじん・にんにく・たまねぎ トマト・パセリ・キャベツ ブロッコリー・ぶなしめじ・コーン	660kcal 397mg 2.2g
18火	ごはん	○	サワラのさいきょうやき/ いそマヨあえ/ ごもくじる／	ごめ・さとう マヨネーズ	サワラ・みそ のり・かつおぶし あつあげ・牛乳	キャベツ・にんじん・ほうれんそう つきこんにゃく・にんじん だいこん・ごぼう・ねぎ	614kcal 377mg 2.0g
19水	キムタク ごはん	○	【6年生が考えた献立③】お祝い献立 ★なっとうあえ/ あぶらあげのみそしる/ アイスクリーム／	ごめ・むぎ あぶら・ごまあぶら ごま・じゃがいも みずあめ・さとう	ぶたにく・なっとう あぶらあげ・みそ とうにゅう・牛乳	たまねぎ・キムチ・たくあん(だいこん) キャベツ・にんじん・ごぼう だいこん・ぶなしめじ	683kcal 399mg 2.4g
20木	しゅんぶん ひ 春分の日						
21金	そつぎょうしき 卒業式						

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です



6年生、卒業おめでとうございます！

3月1日から数えると、6年生が小学校で食べる給食は、残り13回となりました。友達や先生と食べた給食が楽しい思い出のひとつになっていると思います。

「食べる」ことは、「生きる」ことにつながる、とても大切なことです。温かい食べ物を食べてほっとしたり、甘い食べ物を食べていやされたり…体にも心にも栄養になります。これからも食べることを楽しんでください♪

6年生が考えた給食が登場します！

6年生が家庭科「まかせてね 今日の食事」の学習で考えた給食が3回登場します。6年生との思い出を振り返りながらいただきます！



3月14日(金)のジョ給食は 給食で知ろう ふるさと系魚川

今月のジョ給食は、系魚川のすてきなところに注目します。フォッサマグナパークの系魚川—静岡構造線の断層を表した「断層ミートローフ」。系魚川市の特産品まこちゃんうどんをつかった「まこちゃんうどんサラダ」。ヒスイの産地、ヒスイ峡の水の流れを表し、スープの中にはヒスイをイメージした枝豆がはいった「ヒスイ峡スープ」をいただきます。

「断層ミートローフ」と「まこちゃん(まこんぶ)うどんサラダ」は、新潟県内の学校給食の人気メニューが集まった「笑顔あふれる にいたが給食レシピ」という本で紹介されている料理です。

