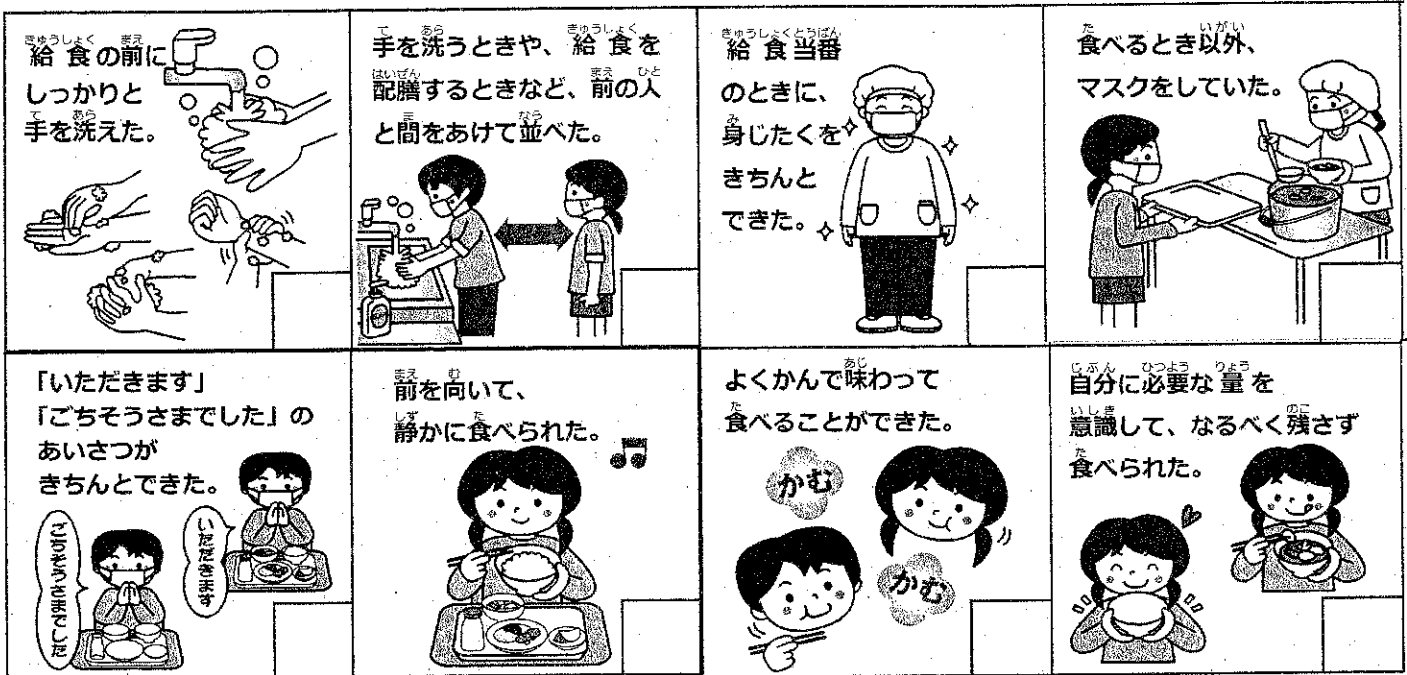


給食だより 3月号

令和4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、食生活もふり返ってみましょう。



6年生の考えた

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4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(水) 2組 金澤 南実さんが考えた「中華で元氣もいもいにGO！」

中華おこわには、いろいろな食感の野菜を入れて、味だけでなく食感も楽しむことができるようにしました。そして、白身魚の甘辛ソースは、魚が苦手な人も美味しく食べることができるようにという願いを込めて考えました。中華を楽しむことができる給食なので美味しく食べてください！

6日(月) 1組 落合 達平くんが考えた「中華風激うまエビチリ定食」

エビチリのチリソースが辛くて苦手な人でも美味しく食べることができるように、砂糖を入れて優しい味のソースにしました。主菜・副菜・汁物を全て中華風にしました。

14日(火) 2組 鈴木 颯くんが考えた「おいしい和食がたくさん入った給食」

和食をテーマに、たんぱく質を多く摂ることができるような給食を考えました。野菜も多めに使い、好きな人が多いほうれん草の納豆和えを入れました。他にもご飯によく合うしょうが焼きを入れて、おいしい和食の給食にしました。

15日(水) 1組 遠藤 優菜さんが考えた「旬の野菜でからだを元気にしよう！献立」

小松菜とベーコンのスパゲティは、お家で食べて美味しかったので、献立の中に取り入れました。献立の全てに3月が旬の野菜・所沢市産と埼玉県産の地場産野菜を使っています。

ひな祭り の行事食

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。給食では、梅の花のかまぼこが入った「ちらし寿司」と「桜餅」を提供します。



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4年度

日	曜日	献立名		(赤)主に体を作る食品	(緑)主に体の調子を整える食品	(黄)主にエネルギーになる食品	たんぱく質 g	エネルギー kcal
6年生が考えた献立「中華で元気もりもりにGO!								
1	水	もちもち ちゅうかおこわ	牛乳	しらみざかなのあまからソース もやしのナムル ふわふわたまごのちゅうかスープ	牛乳 やきぶた かいそう メルルーサでんぶんつき とりにく たまご ツナ	にんじん たけのこ しいたけ にんにく みずな チンゲンサイ かぶ きくらげ もやし にら しょうが ねぎ	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ	592 27.0
2	木	こどもパン スライス	牛乳	ハンバーグ カレーマカロニサラダ ソイミルクスープ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ とうもろこし	パン パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	627 30.9
3	金	ひなまつり献立 ちらしずし	牛乳	やきとり なのはなのおひたし すましじる さくらもち	牛乳 あぶらあげ のり かまぼこ とりにく とうふ	にんじん しいたけ かんぴょう キャベツ さいやんげん しょうが たけのこ ねぎ みずな えのき もやし なのはな	こめ さとう あぶら かたくりこ さくらもち	634 25.9
6年生が考えた献立「中華風激うまエビチリ定食」								
6	月	ごはん	牛乳	エビチリ ほうれんそうとじゃこのナムル かぶとみずなのちゅうかスープ	牛乳 エビ ぎゅうにく たまご ちりめんじゃこ	にんにく しょうが ねぎ かぶ たまねぎ みずな ほうれんそう もやし にんじん	こめ かたくりこ あぶら さとう	576 27.4
7	火	ぎゅうどん	牛乳	(ぎゅうどんのぐ) こまつなのいそあえ しらたまふのみそしる	牛乳 ぎゅうにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ ちくわ のり	しらたき たまねぎ しいたけ しょうが えのき こまつな もやし にんじん	こめ さとう あぶら かたくりこ ふ	621 27.9
8	水	こどもパン スライス	牛乳	ホキフライのタルタルソースかけ キャベツのソテー ミネストローネ	牛乳 ホキ ベーコン ウインナー	しょうが きゅうり たまねぎ にんじん 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	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ バター さとう マカロニ むぎ	646 26.4
9	木	うまにどん	牛乳	(うまにどんのぐ) やきぶたとだいこんのスープ フルーツあんじん	牛乳 ぶたにく イカ かまぼこ エビ あさり 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 もも だいこん ねぎ みずな りんご みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ あんじんにどうふ	639 26.9
10	金	きつねうどん	牛乳	(きつねうどんのしる) かきあげ ほうじちゃプリン かぶときゅうりのあまずあえ	牛乳 とりにく ちくわ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ とうもろこし かぶ きゅうり	うどん さとう こむぎこ こめ かたくりこ あぶら ほうじちゃプリン	583 20.6
13	月	シュガー あげパン	コーヒー ミルク	バリバリサラダ ホワイトシチュー	コーヒーミルク とりにく 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 キャベツ きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター ぎょうざのかわ	682 22.5
6年生が考えた献立「おいしい和食がたくさん入った給食」								
14	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのなっとうあえ さといものみそしる	牛乳 ぶたにく みそ とうふ なっとう	しょうが たまねぎ えのき だいこん みずな こまつな ほうれんそう にんじん	こめ さとう あぶら かたくりこ さといも	562 26.5
6年生が考えた献立「旬の野菜でからだを元気にしよう! 献立」								
15	水	こまつなとベーコンの スパゲティ	牛乳	オムレツ はるキャベツとブロッコリーのサラダ	牛乳 ベーコン たまご かつおぶし ツナ	たまねぎ しめじ とうもろこし こまつな にんにく ほうれんそう ブロッコリー キャベツ にんじん	スパゲティ あぶら バター じゃがいも さとう かたくりこ	561 25.9
16	木	カレーライス	牛乳	(カレーライス) ふくじんづけ オレンジ	牛乳 ぶたにく	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 オレンジ りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	656 21.8
17	金	ねぎチャーシュー めん	牛乳	(ねぎチャーシューめんのしる) イカのパブリカあげ チョレギサラダ	牛乳 やきぶた イカ のり	メンマ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	596 28.6
20	月	はちみつレモン デニッシュ	牛乳	エビフライ コロコロサラダ ABCスープ しらたまポンチ	牛乳 エビフライ ウインナー	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	パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう しらたま	613 20.3
22	水	卒業進級お祝い献立 せきはん	牛乳	とりにくのからあげ かきたまじる さくらかまぼこのおひたし おたのしみデザート	牛乳 とりにく とうふ たまご 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	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	803 30.5
☆ 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。							平均	626 25.9

☆ 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

給食委員による児童朝会での発表



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、べたんこランチ
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、
給食がみんなのもとに届くまでの出来
事をクイズにして発表しました。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
解ご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な
給食を提供できるよう、職員一
丸となって努めてまいりますの
で、よろしくお願い致します。

