

2024年
3月分



学校給食予定献立表



仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に於て記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも なたか ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
1	金	小さいコッペパン					コッペパン	613	
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	チャーメン さとう でんぶん		油
		大根と水菜のサラダ			みずな	だいこん とうもろこし	さとう		油
		いちごジャム				いちごジャム			
4	月	ごはん					こめ	611	
		ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		油 カレールウ
		牛乳		牛乳					
		和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	油	
5	火	ごはん					こめ	601	
		牛乳		牛乳					
		白菜のみそ汁	とうふ みそ		こまつな	はくさい たまねぎ			
		さわらの照り焼き	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
		ゆで干し大根の炒め物	とりにく		にんじん さやいんげん	ゆでほしだいこん	さとう	油	
6	水	コッペパン					コッペパン	614	
		牛乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ		バター 油
		ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう		ごま 油
		りんご			りんご				
7	木	ごはん					こめ	616	
		牛乳		牛乳					
		大根と牛肉のべっこう煮	ぎゅうにく あつあげ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	さとう		油
		きびなごのから揚げ		☆きびなごのから揚げ					
		もやしの甘酢あえ				もやし きゅうり	さとう		
8	金	パインパン					パインパン	632	
		牛乳		牛乳					
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう		油
		ブロッコリーのソテー	ベーコン		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし			油
		ヨーグルト		☆ヨーグルト					
11	月	ごはん					こめ	637	
		牛乳		牛乳					
		せんべい汁	とりにく		にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ ふかねぎ	☆なんぶせんべい		
		長崎県産ぶりの煮つけ	ぶり			しょうが	さとう		
		キャベツのひじき和え			☆しそあじひじき	キャベツ きゅうり			
12	火	ごはん					こめ	615	
		牛乳		牛乳					
		たまはんぺんの吸い物	あぶらあげ たまはんぺん		にんじん こまつな	たまねぎ			
		鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが	こむぎこ でんぶん		油
		紅白なます			にんじん	だいこん	さとう		
13	水	コッペパン					コッペパン	618	
		牛乳		牛乳					
		米粉と豆乳のシチュー	とりにく とうにゆう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ		油
		ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	もやし とうもろこし			油
		プリン(乳・卵不使用)				☆プリン			

3月11日(月) 献立紹介 ～せんべい汁・ぶりの煮つけ～



2011年3月11日は、東日本大震災が起こった日です。せんべい汁は、岩手県や青森県で食べられる東北の郷土料理です。汁用の南部せんべいを使います。ぶりは、長崎県の水産物使用取組事業として無償で県内産の養殖ぶりを使用できることになり、献立に取り入れました。

◎裏面もごらんください。

2024年
3月分



学校給食予定献立表



仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひづけ 曜日	曜 日	こんだて 献立名	なま、はたらき、ざいりょうかい 主な働きと材料名					しょうごう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物		脂質
14	木	ごはん					こめ	639	
		牛乳		牛乳					
		塩こうじ肉じゃが	ぶたにく		にんじん キヌサヤ	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		油
		卵入り野菜炒め	とりにく ☆きんしたまご		にんじん いら	キャベツ	はるさめ		油 ごま油
15	金	味つけのり		のり				615	
		黒砂糖パン					くろざとうパン		
		牛乳		牛乳					
		スパゲッティミートソース	ぶたひきにく		にんじん トマト(かん)	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ		油
18	月	ごぼうサラダ				ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	24.2	
		でこぼん				でこぼん			
		卒業式							
19	火	ごはん					こめ	617	
		牛乳		牛乳					
		かきたま汁	たまご はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ			
		コロッケ					☆やさいコロッケ		油
21	木	春野菜の炒め物	ぶたにく		アスパラガス	たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが	さとう	22.9	
		ごはん					こめ		
		マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ グリンピース	さとう でんぷん		油
21	木	三色ナムル			にんじん	もやし きゅうり	さとう	25.8	
		オレンジ				オレンジ			

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

1年の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた。</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた。</p>	<p>食事のあいさつを心をこめていうことができた。</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた。</p>	<p>はしを正しく持ち上手に使うことができた。</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた。</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた。</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった。</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>果物</p> <p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p>

卒業おめでとう!

「食べる」というのは、動物や植物などいろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは生きることができます。

また、多くの人の支えがあって「食べる」できています。これからも感謝を忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

お知らせ

新学期の始業式は、4月8日(月)、給食は4月9日(火)から始まります。

◎裏面もごらんください。