

【栄養三色】	
赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

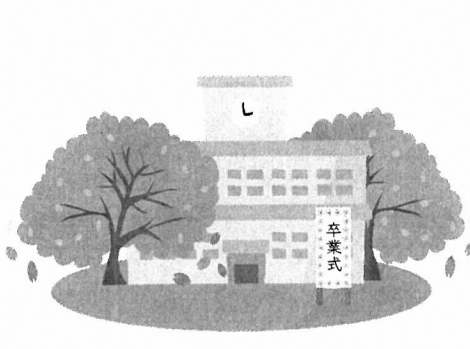
※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



【3月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	30
3月分平均栄養量	836	16.3	25.5	431	3.8	285	0.54	0.61	33

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
<b>みそしる</b> とうふ 25(あ) しょうが 0.24(み) ほしわかめ 0.3(あ) とりつくね 30(あ) たまねぎ 15(み) でんぶん 6.3(き) にんじん 10(み) あげあぶら 2(き) キャベツ 10(み) こいくちしょうゆ 2.2 あおねぎ 5(み) さとう 1.2(き) けずりぶし 2(き) みりん 0.6 あかみそ 8(あ) しょうが 0.24(み) しろみそ 3(あ) <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 35(き) きゅうり 10(み) にんじん 3(み) ホールコーン 5(み) しお 0.2 こしょう 0.02 マヨネーズ クラス1ぼん(き)	<b>クリームに</b> ベーコン 8(あ) とりにく 1(き) マカロニ(エルボ) 5(き) しょうが 0.3(み) さつまいも 40(き) さけ 1.2 たまねぎ 30(み) こいくちしょうゆ 3.4 にんじん 15(み) さとう 1.4(き) しめじ 5(み) みりん 1.4 むきえだまめ 5(み) でんぶん 0.3(き) とりがらスープ 8 ポークパイオン 4 <b>ツナとこまつなのサラダ</b> ツナ 10(あ) こまつな 30(み) パター 3(き) ホールコーン 10(み) ばいせんこむぎこ 4(き) ドレッシング クラス1ぼん あぶら 1.2(き) しお 0.35 こしょう 0.03 しろワイン 1	<b>なのはなじる</b> とうふ 20(あ) ちらしずし 2(あ) ちらしまぼ(うめ) 10(あ) にんじん 7(み) さとう 6.5(き) えのきたけ 5(み) しお 0.65 なのはな 7(み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1.5 しお 0.15 みりん 1 <b>すしごはん</b> こめ 65(き) す 11 さとう 6.5(き) しお 0.65 <b>ちらしずし</b> こうやどうふ 2(あ) あぶらあげ 3(あ) にんじん 10(み) ごぼう 5(み) ほししいたけ 0.3(み) ちりめんじゃこ 2(あ) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.2 さとう 1.6(き) うすくちしょうゆ 2.5 みりん 2 きんしたまご 15(あ) しお 0.02 あげあぶら 3(き)	<b>カレーライス</b> ぶたにく 25(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(み) にんじん 20(み) グリンピース 5(み) りんごピューレ 5(み) はちみつ 0.4(き) しょうが 0.1(み) とりがらスープ 6 にんにく 0.05(み) ポークパイオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こめカレーうどん① 8(き) こめカレーうどん② 8(き) でんぶん 0.5(き)	<b>やさいスープ</b> ウイナ 10(あ) キャベツ 20(み) じゃがいも 30(き) たまねぎ 20(み) むきえだまめ 5(み) にんじん 7(み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 しるワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 あぶら 0.2(き)	<b>しろみざかなのパプリカあげ</b> ホキ(かくぎり) 50(あ) さけ 1 でんぶん 10(き) あげあぶら 5(き) パプリカ 0.4 しお 0.15 <b>クリーミーポテト</b> さつまいも 40(き) きゅうりにゅう 10(あ) パター 2(き) さとう 3(き)
833 26.0 24.4	852 37.1 26.0	775 28.3 17.1	861 29.6 21.4	836 34.1 26.6	
<b>ポテトサラダ</b> <b>とりつくねのあまからあん</b> <b>ごはん</b>	<b>ツナとこまつなのサラダ</b> <b>はっこうにゅう</b> <b>クリームに</b>	<b>すしごはん</b> <b>なのはなじる</b>	<b>キャンディチーズ</b> <b>カレーライス</b> <b>ごはん</b>	<b>クリーミーポテト</b> <b>しろみざかなのパプリカあげ</b> <b>ごはん</b>	
<b>とんじる</b> ぶたにく 20(あ) あぶらあげ 5(あ) さつまいも 20(き) だいこん 10(み) にんじん 10(み) あおねぎ 5(み) <b>つきごんにやく</b> 10 あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ) けずりぶし 2	<b>スープに</b> とりにく 20(あ) ベーコン 10(あ) じゃがいも 50(き) たまねぎ 30(み) キャベツ 20(み) にんじん 15(み) あぶら 0.2(き) とりがらスープ 6 ポークパイオン 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 1	<b>かやくうどん</b> あぶらあげ 10(あ) かまぼこ 5(あ) うどん 60(き) はくさい 15(み) にんじん 10(み) あおねぎ 5(み) えのきたけ 3(み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 4 さけ 1 しお 0.1 みりん 1	<b>とうふのみそしる</b> とうふ 25(あ) ほしわかめ 0.3(あ) たまねぎ 15(み) にんじん 10(み) しめじ 5(み) あおねぎ 5(み) あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ)	<b>せきはん</b> せきはん 75(き) <b>ごましお</b> ころごま 1(き) しお 0.1 <b>とりのからあげ</b> とりにく 50(あ) しょうが 0.8(み) にんにく 0.02(み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8(き) さけ 0.8 でんぶん 10(き) あげあぶら 5(き) みりん 1 す 1.4 はなかつお クラス1ふくろ	
915 36.5 28.8	785 32.7 21.0	777 35.4 17.9	896 34.5 28.8		
<b>うみのサラダ</b> <b>いかリングあげ</b> <b>ごはん</b>	<b>フルーツミックス</b> <b>とんぷハンバーグのケチャップあん</b> <b>ごはん</b>	<b>ごまずあえ</b> <b>かやくうどん</b>	<b>お祝いデザート</b> <b>おひたし</b> <b>せきはん</b>	<b>卒業式</b> <b>卒業証書</b>	

リクエストきゅうりよく 磯長小学校6年3組 さんが かんがえた こんだてです。

おいおい デザート (お祝いデザート) (\*3年生のみ)



15(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
かんこくふうすきやき	やきざかな	
ぶたにく 30 (あ)	さば 1きれ (あ)	
とうふ 30 (あ)	さけ 1	
はくさい 30 (み)	だいこんおろし	
たまねぎ 20 (み)	だいこん 25 (み)	
にんじん 5 (み)	けずりぶし 1	
あおねぎ 10 (み)	うすくちしょうゆ 1.3	
しめじ 5 (み)	こいくちしょうゆ 0.8	
いとごんにやく 30	こいくちしょうゆ 5.6	
こいくちしょうゆ 5.6	みりん 1	
さとう 2.4 (き)	ごまあえ	
さけ 0.9	はくさい 20 (み)	
りんごピューレ 3 (み)	ほうれんそう 20 (み)	
はくさいキムチ 5 (み)	にんじん 7 (み)	
すりごま 1 (き)	しろごま 0.5 (き)	
しょうが 0.2 (み)	うすくちしょうゆ 1.4	
にんにく 0.1 (み)	さとう 0.3 (き)	
あぶら 0.2 (き)	みりん 1	
エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g		
846 40.3 24.3		

16(火)

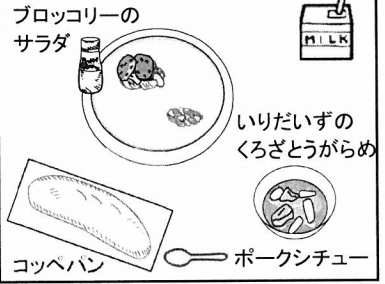
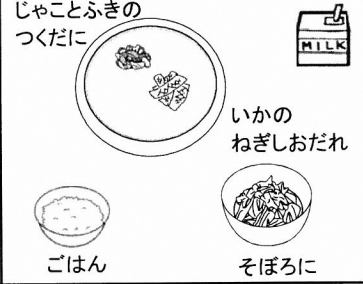
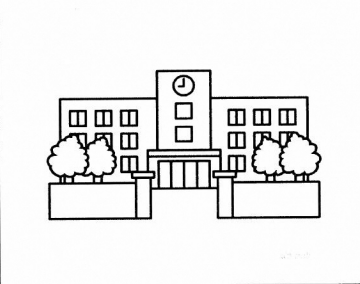
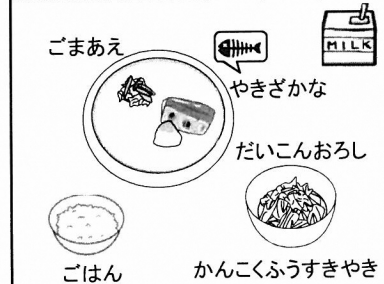
きゅうしよく  
**給食なし**

17(水)

きゅうしよく  
**給食なし**

18(木)	ごはん	ぎゅうにゅう
そばろに	いかのねぎしおだれ	
ぎゅうミンチ 20 (あ)	いか 45 (あ)	
ひらてん 10 (あ)	さけ 1	
じゃがいも 60 (き)	しろねぎ 5 (み)	
たまねぎ 30 (み)	にんにく 0.1 (み)	
にんじん 15 (み)	しょうが 0.05 (み)	
むきえだまめ 5 (み)	ごまあぶら 0.5 (き)	
けずりぶし 2	こいくちしょうゆ 1.2	
さとう 1.4 (き)	レモンかじゅう 0.5 (み)	
みりん 1	さとう 0.7 (き)	
こいくちしょうゆ 3.7	しお 0.15	
こしょう 0.03	こしょう 0.01	
あぶら 0.2 (き)		
じゃことふきのつくだに		
ちりめんじゃこ 5 (あ)		
ふき 5 (み)		
さとう 1 (き)		
みりん 2		
こいくちしょうゆ 1		
しろごま 0.3 (き)		
815 37.8 17.8		

19(金)	コッパン	ぎゅうにゅう
ポークシチュー	ブロッコリーのサラダ	
ぶたにく 20 (あ)	ツナ 10 (あ)	
じゃがいも 40 (き)	ブロッコリー 20 (み)	
たまねぎ 30 (み)	ホールコーン 10 (み)	
にんじん 20 (み)	ドレッシング クラス1ぼん 5 (み)	
しめじ 5 (み)	(サウザンアイランド) 5 (み)	
むきえだまめ 5 (み)		
とりがらすープ 6		
ポークブイヨン 2		
こなチーズ 2 (あ)	いりだいずのくろざとうがらめ 5 (あ)	
バター 3 (き)	くろざとう 1.7 (き)	
はいせんこむぎこ 5 (き)	でんぶん 0.2 (き)	
あぶら 2.2 (き)		
ケチャップ 10		
トマトピューレ 3 (み)		
ウスターソース 3		
のうこうソース 2		
しお 0.05		
こしょう 0.02		
806 33.7 28.0		



22(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
こうやどうふのたまごとし	さかなフライ	
たまご 25 (あ)	さけ 1	
とりこ 10 (あ)	こむぎこ 4 (き)	
こうやどうふ (サイコロ) 5 (あ)	しお 0.07	
たまねぎ 30 (み)	こしょう 0.02	
ごまつな 10 (み)	パンこ 6 (き)	
にんじん 10 (み)	あげあぶら 6 (き)	
なましいたけ 2 (み)	ゆずあえ	
しょうが 0.15 (み)	はくさい 20 (み)	
けずりぶし 2	ほうれんそう 15 (み)	
さけ 1	ゆずかじゅう 0.3 (み)	
あぶら 0.2 (き)	うすくちしょうゆ 1.2	
さとう 1 (き)	さとう 0.3 (き)	
こいくちしょうゆ 2.4	みりん 1	
うすくちしょうゆ 2		
みりん 1		
ミニデザート		
ミニゼリー (ぶどう) 1 (き)		
873 36.1 26.0		

# 令和3年3月 太子町学校給食だより

こんげつ こんだてしょうかい  
～今日の献立紹介～

**リクエスト給食** **6年生が考えた献立!**

しながしやうがっこう ねん くみ  
**8日 磯長小学校6年3組**  
さん

6年生のリクエスト給食、そして今年度の給食も最後の月となりました。

リクエスト給食では食べたい給食と、栄養のバランスについて考えてもらいました。

**毎日の食事の栄養バランスを  
ふりかえてみましょう。**

給食の献立を考えよう 6年3組 名前

献立への思いや工夫した点	6年生が、給食で食べてほしいものを、リクエストするだけでなく、栄養のバランスを考えて献立を考えました。
意見を書いて改善したところ	無味、味が少ない、あんが厚い、揚げたて、油が多い
感想	おなかがすいたので、お肉がほしい、お魚がほしい、お豆腐がほしい、お野菜がほしい、お果物がほしい、お飲み物がほしい、おデザートがほしい、お楽しみがほしい、お楽しみがほしい、お楽しみがほしい

献立	お肉をのりにつく	お魚をのりにつく	お豆腐をのりにつく	お野菜をのりにつく	お果物をのりにつく	お飲み物をのりにつく	おデザートをのりにつく
ごはん	ごめ						
いかのねぎしおだれ	いか						
うみのサラダ	いか	ツナ	ほしあか	ぎゅうにゅう			
とんじり	ごん	はやく					
ミニデザート							

給食ではみなさんが1日に必要な栄養のおよそ3分の1、カルシウムやビタミンはおよそ2分の1がとれるように計算して献立を作っています。1年間の締めくくりに今日は十分な栄養がとれるよう完全食を目指しましょう。



**食べ物の  
はたらきを考え、  
いろいろな食品  
を組み合わせ  
て食べましょう!**

3日 ひな祭り献立

「菜の花汁」は、春の訪れを知らせる「菜の花」を使います。

「ひなあられ」は「ひしもち」を細かく砕いて焼き、作ったのが始まりだと言われています。

11日 卒業お祝い献立

6年生と中学校3年生の卒業を祝って「赤飯」を食べましょう。

赤い色は災いを避けると信じられていたので、おめでたい時には「赤飯」を食べるようになったそうです。