



# 令和6年3月 こんだてひょう (小1コース)



長野市第一学校給食センター

TEL 214-9355 FAX 214-9366

日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるいはたらき			えいようか		れんらく
	しゅしょく	牛乳	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのちょうしを よくするもの (みどり)	はたらくちからや たいおんになるもの (きいろ)	エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)	
1 金	きゅうしょくの メロンパン		おたのしみスープ ポークチャップ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう なるとまき ぶたにく	たまねぎ・にんじん えのきたけ キャベツ・コーン はくさい	メロンパン ひまわりゆ ドレッシング	エネルギー 665	脂質 24.0	
4 月	むぎごはん		キムチじる えびしゅうまい しおドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えびしゅうまい みそ	たまねぎ・はくさいキムチ はくさい・えのきたけ ながねぎ・キャベツ えだまめ	むぎごはん じゃがいももち ドレッシング	エネルギー 573	脂質 14.9	えびしゅうまい 2こ
5 火	むぎごはん		【ひなまつりこんだて】 ほたてのすましじる さわらのさいきょうやき のりごまあえ・ひしもち	ぎゅうにゅう ほたてがい さわら(さかな) のり	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな キャベツ・ほうれんそう もやし	むぎごはん ごま ひしもち ひまわりゆ	エネルギー 596	脂質 14.1	ひしもち (ぎょうしゃはいそう)
6 水	ソフトめん		【けいさつぼうはんこんだて】 ミートソース けいさつイラストコロッケ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんにく・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん ひまわりゆ けいさつイラストコロッケ	エネルギー 761	脂質 27.3	
7 木	むぎごはん		こんきがたくみそしる やきにくどんのぐ デコポン	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・にんじん だいこん・はくさい ながねぎ・にんにく しょうが・デコポン	むぎごはん さといも ひまわりゆ さとう	エネルギー 588	脂質 18.0	デコポン 1/4こ
8 金	まるパン		はるのポトフスープ ハンバーグオニオンソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハンバーグ かいそう	たまねぎ・かぶ にんじん キャベツ だいこん	まるパン じゃがいも ひまわりゆ・さとう でんぷん・ドレッシング	エネルギー 573	脂質 20.6	
11 月	むぎごはん		チキンカレー いかのマリネ ふくふくあえ	ぎゅうにゅう とりにく いか ちくわ	にんにく・しょうが・もやし たまねぎ・にんじん・しめじ りんご・あかパプリカ キャベツ・ふくじんづけ	むぎごはん・でんぷん ひまわりゆ じゃがいも さとう	エネルギー 692	脂質 19.7	
12 火	むぎごはん		とんじる ししゃものカリカリあげ たくあんづけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも(さかな) とうふ・みそ	ごぼう・にんじん ながねぎ・たくあんづけ キャベツ だいこん	むぎごはん ひまわりゆ ごま	エネルギー 636	脂質 24.8	ししゃも 2こ
13 水	しょくパン		コンソメスープ ポロニアソーセージフライ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ポロニアソーセージ ツナ	たまねぎ・にんじん はくさい・もやし コーン きゅうり	しょくパン パンこ ひまわりゆ こむぎこ	エネルギー 644	脂質 24.0	
14 木	むぎごはん		【そつぎょうおいわいこんだて】 おいわいすましじる きんめだいのしおやき・なのはなあえ そつぎょうおいわいデザート	ぎゅうにゅう なるとまき・こおりとうふ あぶらあげ・とうふ きんめだい(さかな)	たまねぎ・にんじん はくさい・なのはな キャベツ もやし	むぎごはん ひまわりゆ さとう おいわいデザート	エネルギー 623	脂質 22.8	おいわいデザート (ぎょうしゃはいそう)
							たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)	
							29.4	3.5	
							22.7	2.6	
							29.5	1.7	
							29.6	3.2	
							25.3	1.9	
							25.6	3.6	
							31.9	2.8	
							23.7	2.5	
							30.2	3.4	
							27.6	1.8	

3月14日は「卒業お祝い献立」です。

ご卒業おめでとうございます

いよいよ卒業式が近づいてきました。  
卒業式は学校の行事の中で一番うれしい行事で  
あり大切な行事です。  
「おめでとう!!」の心を  
こめて卒業お祝い献立を  
お届けします。

「食べる」ということは、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」ことができています。これからも  
感謝の気持ちを忘れずに「食べる」ことを  
大切にしてください。



# 食育だより

## 3月



### 今月の目標 給食や食生活についてふりかえろう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この一年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送りましょう。

### 【正しい食事について】

<p>① 食事をする環境や身仕度を整えてから食べましたか？</p>	<p>② 時間を守って、よくかんで食べることができましたか？</p>	<p>③ 手をきちんと洗ってから食べましたか？</p>	<p>④ 給食当番のとき、上手に配膳できましたか？</p>
-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

### 【バランスの良い食事について】

<p>① 赤・黄・緑の3つの色の食べ物のグループの働きをおぼええましたか？</p>	<p>② 好き嫌いしないで食べることができましたか？</p>	<p>③ 給食を残さず食べることはできましたか？</p>	<p>④ 朝・昼・夜の1日3食をしっかり食べ、おやつは時間と量を決めて食べられましたか？</p>
---	--------------------------------	------------------------------	--

### 【考える食事について】

<p>① みんなと仲良く食べることができましたか？</p>	<p>② 食べられることに感謝できましたか？</p>	<p>③ 塩分・脂質・糖分の多いお菓子などは取り分けて食べられましたか？</p>	<p>④ 一年間の給食や食生活を振り返り、良かったところ、もっとがんばりたかったところがわかりましたか？</p>
-------------------------------	----------------------------	--	--

### 春休みに自分のできることを探してやってみよう

<p>献立を考える</p>	<p>買い物</p>	<p>下ごしらえ</p>	<p>調理の手伝い</p>
<p>ご飯をもる</p>	<p>配膳</p>	<p>食器洗い</p>	<p>お茶を入れる</p>

家族の一員として手伝えることを探してやってみよう！  
今月の献立から

### 《いかのマリネ》



(4人分)

材料	分量	作り方
いか 片栗粉 揚げ油 玉ねぎ 赤パプリカ しょうゆ 砂糖 白ワイン 酢	240g 50g 適量 50g 15g 小さじ2 小さじ1 小さじ1/2 小さじ2	① いかは1×4cmの短冊切りにする。 ② 玉ねぎはくし切り、赤パプリカはせん切りにする。 ③ 玉ねぎ、赤パプリカを煮て、砂糖、しょうゆ、白ワイン、酢を加えてマリネ液を作る。 ④ いかに片栗粉をつけて揚げる。 ⑤ 揚げたいかに、③のたれをからめて、できあがり！  給食では、むらさきいか(あかいか)を使用しています。やわらかく、身が厚いのが特徴です。