

# 3がつ こんだてひょう



日	曜日	こんだて	スプーン	主な材料と体内での働き		
				黄	赤	緑
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整える
1	金	<b>★ひなまつりこんだて★</b> <b>★おたんじょうびきゅうしょく★</b> ちらしずし 牛乳 さわらのこうみやき <small>骨に注意</small> なのはなのおひたし すましじる ももゼリー 		こめ さとう でんぷん ふ ももゼリー	牛乳 さわら とりにく	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ しょうが なばな はくさい たまねぎ えのきたけ みつば
4	月	ビーフカレーライス 牛乳 (ごはん ビーフカレー) オムレツ かいそうサラダ		こめ じゃがいも なたねあぶら ルウ	牛乳 ぎゅうにく たまご わかめ あかつのまた	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン
5	火	<b>★しがのひ★</b> あんかけうどん 牛乳 (さんぼうよしうどん あんかけじる) かきあげ さやいんげんのいためもの		さんぼうよしうどん でんぷん さつまいも こめこ なたねあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ ごぼう みつば さやいんげん
6	水	<b>★せんいちゃんのひ★</b> ごはん 牛乳 あつあげのおろしかけ きのこあえ じゃがいものにももの		こめ じゃがいも さとう	牛乳 あつあげ ぶたにく ちくわ	だいこん キャベツ ほうれんそう えのきのつくだに たまねぎ にんじん こんにゃく
7	木	こめこコッペパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき だいこんサラダ とうにゅうコーンポタージュ		こめこコッペパン マーマレード ドレッシング ルウ	牛乳 とりにく とうにゅう	にんにく だいこん みずな にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ
8	金	<b>★そつぎょうおいわいこんだて★</b> せきはん 牛乳 ぶたにくのたつたあげ ブロッコリーのあえもの とうふのすましじる		こめ でんぷん なたねあぶら	あずき 牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ	しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ みつば
11	月	ごはん 牛乳 いかのてりやき ゆかりあえ ちくぜんに		こめ でんぷん さといも なたねあぶら さとう	牛乳 いか とりにく	はくさい こまつな しそ れんこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ
12	火	ごはん 牛乳 たらからあげ <small>骨に注意</small> やきビーフン ちゅうかスープ		こめ でんぷん なたねあぶら ビーフン	牛乳 たら ぶたにく	キャベツ ピーマン もやし にんじん しめじ チンゲンサイ
13	水	ごはん 牛乳 メンチカツ きりぼしだいのいためもの はくさいのみそしる		こめ パンこ なたねあぶら ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ あおねぎ
14	木	しょくパン 牛乳 ポロニアソーセージ ごぼうサラダ やさいスープ		しょくパン たまごなしマヨネーズ	牛乳 ポロニアソーセージ ぶたにく	ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう
15	金	<b>★しょくいくのひ★</b> ~バランスのよいしょくじ~ <b>★てっちゃんのひ★</b> ごはん 牛乳 かつおのたれがらめ <small>骨に注意</small> ごまあえ のっぺいじる		こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごま さといも	牛乳 かつお とりにく	もやし ほうれんそう だいこん にんじん あおねぎ
18	月	ごはん 牛乳 やきとり かぼちゃのかつおあえ あぶらあげのみそしる		こめ	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しろねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ あおねぎ
19	火	<b>★カルちゃんのひ★</b> ごはん 牛乳 きびなごフライ <small>骨に注意</small> しそひじきあえ がんもどきのにももの		こめ じゃがいも なたねあぶら さとう	牛乳 きびなご ひじきのつくだに とりにく がんもどき	キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう
21	木	ごはん 牛乳 あげぎょうざ チンゲンサイのナムル はくさいのちゅうかに		こめ こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ もやし チンゲンサイ はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しょうが

☆学校行事や材料等の都合により、献立が一部変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ☆行事等による給食の中止や変更は、各校園のお便り等で確認をお願いいたします。

令和5年度

# 3月 いただきます



## 【今月の月目標】

### 1年間の食生活をふり返ろう

いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間、みなさんの食生活はどうでしたか。給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方を振り返り、できていたところはそのまま継続し、できなかったところは一つずつでもできるように努力しましょう。

次の項目ができていたかチェックしましょう。

できていたら、( )に○をしましょう。

- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか。 ( )
- ② 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか。 ( )
- ③ 食事はよくかんで食べましたか。 ( )
- ④ 給食は残さずに食べましたか。 ( )
- ⑤ 食事の前にきちんと手洗いをしましたか。 ( )
- ⑥ 食事のマナーを守って食べましたか。 ( )
- ⑦ 感謝して食べることができましたか。 ( )



## 【食育の日～バランスのよい食事～】

### 15日(金)

学校給食は、子どもたちが元気に成長するために必要な栄養がとれるよう考えています。主食と汁物に主菜、副菜を加えた和食の基本的な献立の組合せを「一汁二菜」や「一汁三菜」といいます。この献立にすると、いろいろな食品を組み合わせることができ、自然と栄養バランスがとれた食事になります。

主菜…肉、魚、卵、豆、  
豆製品などを使ったおかず

副菜…野菜やきのこなどを  
使ったおかず

主食…ごはん、パン、  
めんなど



汁物(又は煮物)

## 【ひなまつり献立】1日(金)

3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「ひなまつり」で、季節の花から「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾り、ちらし寿司やはまぐりの潮汁、ひしもち、ひなあられなどをいただきます。



## 【卒業お祝い献立】8日(金)



卒園、卒業されるみなさん、おめでとうございます。楽しい思い出はたくさんできましたか？日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか。食べることを大切にすること、自分自身を大切にすることにつながります。学んだことを忘れずに、健康に過ごしましょう。

### ～赤飯について～

赤飯は、お祝い事や季節の節目に食べられます。小豆の色が米に移り、赤色に染まります。日本では、昔から「赤色」には邪気を祓う力があると考えられています。



## 【今月の滋賀県の食材】

田中牛乳	パン(こむぎこ)	さんぽうよううどん
すじえび	しろねぎ	はくさい

## 【今月の東近江市の食材】

こめ	みそ	こめこ	キャベツ
きゅうり	あおねぎ	みつば	

県内、市内の食材を使った、地産地消に取り組んでいます。