

令和6年

3がつ よていこんだてひょう

日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		
					赤い仲間	黄色の仲間	緑の仲間		
1	金	ちらしずし	さわらのマヨネーズむし なのはなのおひたし チーズケーキのベリーソースかけ	ジュン ゴス	油揚げ のり さわら チーズ かつお節 生クリーム	米 マヨネーズ 砂糖 小麦粉	リンゴジュース ごぼう にんじん しいたけ かんぴょう もやし なばな ほうれん草 レモン	651 20.7	1日(金) ひなまつり献立 3日はひな祭りなので、ちらしずし やさわら、菜の花 などひな祭りらしい料理や食材に しています。
4	月	ごはん たまごみそ	さばのカレーあげ にくじゃが いちご		牛乳 豚肉 卵 みそ さば	米 植物油 砂糖 片栗粉 白滝 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん 苺	643 28.1	
5	火	スパゲッティ ミートソース	こまつなとひじきのサラダ あおのりだいずポテト		牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ ひじき のり 大豆	スパゲッティ オリーブ油 植物油 片栗粉 上新粉 春雨 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム トマト きゅうり こまつな	645 28.1	
6	水	もずくどん	あつあげのごまだれかけ きのこじる		牛乳 豚肉 もずく みそ 生揚げ 油揚げ	米 麦 植物油 砂糖 片栗粉 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが なめこ えのきたけ ねぎ ほうれん草	635 26.6	
7	木	ひじきごはん	ごもくたまごやき のりあえ フルーツミックス		牛乳 鶏肉 豚肉 ひじき 油揚げ 卵 のり 豆腐	米 植物油 こんにやく 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ もやし たけのこ しいたけ 小松菜 パイン みかん 黄桃	546 22.3	
8	金	イカフライ サンド	ボイルドキャベツ トマトいりポトフ		牛乳 いか 卵 豚肉 ベーコン	パン 小麦粉 パン粉 植物油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト	589 27.6	
11	月	いなかがはん	やきししゃも しらたきのピリからいため つきみじろ みかん		牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ	米 植物油 砂糖 ごま油 白滝 小麦粉	しめじ にんじん たけのこ なめこ しいたけ こまつな 白菜 ねぎ みかん	545 21.5	
12	火	わかめごはん	くじらのたつたあげ サワーキャベツ ごまキムチじる		牛乳 ちりめんじゃこ わかめ くじら肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 ごま ごま油 上新粉 片栗粉 植物油 砂糖 こんにやく じゃがいも	にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ キムチ	588 28.1	
13	水	わふう しょうゆラーメン	さつまいものくろみつかけ デコポン		牛乳 豚肉 わかめ きな粉	中華麺 ごま油 植物油 さつまいも 砂糖	しょうが しいたけ にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン たら デコポン	612 20.8	
14	木	タコライス	はなやさいのガーリックあえ もずくとたまごのスープ		牛乳 豚肉 金時豆 鶏肉 チーズ もずく 卵	米 植物油 砂糖 バター 小麦粉 オリーブ油 片栗粉	にんにく たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン ブロッコリー カリフラワー えのきたけ	598 25.3	
15	金	しらすチーズ トースト レモントースト	サーモンシチュー スタミナサラダ		牛乳 しらす干し 鮭 チーズ ベーコン 豚肉 生クリーム	パン 植物油 砂糖 バター じゃがいも 小麦粉 ワンタンの皮	レモン にんにく にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり	680 30.7	
18	月	ひよこまめの カレー	コロコロサラダ いちご		牛乳 豚肉 ひよこ豆	米 ごま 植物油 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが セロリー たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー 苺 だいこん コーン きゅうり	622 22.5	14日(木) 沖縄県の郷土食 タコライスは、ご はんにメキシコ料理 のタコスの具を かけて食べる沖 縄の飲食店のま かない料理から 作られるようになり ました。生産 量日本一のもずく のスープです。 15日(金) ノルウェー料理 漁獲量の多い サーモンを使った シチューを作ります。
19	火	せきはん	さかなのあげに のらぼうのおかかあえ すましじる ジェラード		牛乳 ささげ たい 豆腐 鶏肉 かまぼこ かつお節 ジェラード	米 ごま 片栗粉 植物油 砂糖 上新粉	のらぼう菜 キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	689 30.3	

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

3月の給食目標

健康を考えた食生活をしよう

好き嫌いなく食べることで、偏りなくバランスの取れた食生活ができます。
健康のために、苦手なものもまずは一口から食べましょう。

1年間を振り返って

東校舎に新給食室ができて2年になろうとしています。廊下から給食室の様子が見れるようになっていました。最近では、わざわざ見にくる児童は少なくなりましたが、通りすがりには、見ていく児童は多く、食育の一つになっています。

給食室の中は、新しい調理機器を使いこなせるようになり、最初の頃よりも、スムーズに調理も片づけもできるようになりました。コロナが5類感染症に移行したこともあり、3月15日のようにトーストを2種類作ったり、調理に手間のかかるような料理も給食に出せる機会が増えてきました。

各学年の様子は・・・

1年生・・・全体的に、よく食べるようになりました。牛乳を1本飲めなかった児童が多かったですが、今はほとんどの児童が飲んでいきます。

2年生・・・準備の時間から楽しそうにしています。もちろん、食べている時も楽しそうです。

3年生・・・どのクラスもおかわりの時は、1列にきちんと並んで順番を待っているのが印象的です。

4年生・・・食べるのに勢いを感じます。おかわりを持って行っていくと、とても喜んでくれます。

5年生・・・1クラスの人数が多いですが、てきぱきの準備と片づけをし、給食もしっかり食べています。

6年生・・・クラスによっては、残食が多かったこともありましたが、最近では、ほとんど残食がなくなりました。

中学校では、給食の量が増え、逆に給食時間が短くなるので、食べるのに時間がかかる児童は集中して食べる習慣を少しでも身につけて卒業してください。