



令和6年度

3月

のこんだて



おいずみしょうがっこう
大泉小学校

実施日	牛乳	献立名 ☆は6年生のリクエストです	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
3月		*ちらし寿司 *沢煮椀 *もものスフレ	とりにく あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ★クリームチーズ ★なまクリーム	こめ もちごめ さとう こめぬかあぶら グラニューとう ★こむぎこ	かんぴょう ほししいたけ にんじん たけのこ ★さやえんどう だいこん こまつな ★ももかん	671	15.3
4火		*七分づきごはん *鱈のピリ辛焼き *キムムツチ(韓国風のりのふりかけ) *せんべい汁	★ぎゅうにゅう のり ぎんざわら とりにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら さとう しろうごま でんぶん ★なんぶせんべい	にんにく しょうが ねぎ だいこん にんじん まいたけ こまつな	583	18.3
5水		*豚丼 *けんちん汁 *清美オレンジ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら しらたき さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな オレンジ	608	17.6
6木		☆ココア揚げパン *カレーポトフ ☆コールスロー	★だっしふんにゅう ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー	★ミルクパン だいちあぶら ふんとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン	697	16.1
7金		☆ポークカレーライス *飲むヨーグルト ☆バリバリサラダ *はるか	ぶたにく ★ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら ★こむぎこ ざらめ りんご あぶら ★ワントンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ だいこん はるか	659	10.9
10月		*七分づきごはん *かつおでんぶ *ふわふわつね焼き *吉野汁	★ぎゅうにゅう かつおぶし とりひきにく はんぺん とりにく あぶらあげ なた	こめ さとう しろうごま マヨネーズ(卵なし) こめこパンこ こめこ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	601	19.4
11火		【福島の郷土料理】 *いかにんじんご飯 *メヒカリの天ぷら *こづゆ	あぶらあげ するめ ★ぎゅうにゅう めひかり ★たまご かいばしら なた	こめ もちごめ こめぬかあぶら ★こむぎこ あぶら さといも しらたき ★やきふ	にんじん ほししいたけ こねぎ しょうが だいこん きくらげ こまつな	587	19.9
12水		*七分づきごはん *韓国風肉じゃが *カリカリ揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう しろうごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ★さやいんげん こまつな キャベツ	582	14.8
13木		*ご飯 *麻婆豆腐 *ミニトマト *中華ごまだんご	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも しらたまご ごま あぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ たら ★ミニトマト	669	13.5
14金		☆みそラーメン *うずら煮卵 ☆ココアプリン	みそ ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご アガー ★なまクリーム	★ちゅうかめん ごまあぶら ラード しろうごま(ねり) こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし	647	16.9
17月		*ガーリックフランス *飲み物セレクト *春野菜のクリーム煮 *マスタードサラダ	(★ジリア) ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ ★なまクリーム	★ソフトフランスパン ★バター こめぬかあぶら じゃがいも ★こむぎこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー かぶ キャベツ もやし コーン	606	10.8
18火		*パプリカライス *インディアンポテト ☆フルーツポンチ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも こめぬかあぶら さとう スイーツこんにやく	にんにく たまねぎ にんじん コーン えだまめ みかんかん パインアップルかん ★ももかん りんごかん レモン	643	12.0
19水		☆わかめご飯 ☆フライドチキン *豚汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ あぶら マヨネーズ(卵なし) さとう こめこ かたくりこ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ	681	15.9
21金		*赤飯 *赤魚の照り焼き *さくら汁 *すだちゼリー	あずき ★ぎゅうにゅう あかうお とりにく かまぼこ かんてん	こめ もちごめ くるごま さとう でんぶん かたくりこ	しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな アロエ(かん) すだち	601	18.2

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	631	15.6	31.0	2.7	311	92	2.0	171	0.28	0.35	16	6.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

6年生のリクエストメニュー ベスト5

6年生にもう一度食べたい給食と、好きな給食のアンケートをして、その2つの合計をまとめました。

【主食】

- 1位 揚げパン 67票
- 2位 みそラーメン 63票
- 3位 カレーライス 40票
- 4位 ジャーチャー麺 35票
- 5位 練馬スパゲティ 33票

【おかず】

- 1位 ぎょうざ 45票
- 2位 からあげ 36票
- 3位 コールスロー 12票
- 4位 しゅうまい 9票
- 5位 畑のお肉 8票

【デザート】

- 1位 フルーツポンチ 42票
- 2位 お菓子な半熟卵 23票
- 3位 サイダージュレ 15票
- 3位 ぶどうゼリー 15票
- 3位 カフェオレゼリー 15票



6年生のアンケートより



給食を完食した時の喜びは
今でも忘れられません。

1年生の時に班のみんなで机を
くっつけてお話をしながら食べ
たのが楽しかった。またやりたい。

とてもおいしそうな給食がでて、
食べすぎてしまい動けなくなった
ことを覚えています。

ジャンケンに勝ちまくって
自分の好きな料理を
たくさん食べられたこと。

せっかく大好きなサバの文
化干しが出る日だったのに
学級閉鎖になってしまい悲
しかった。



嫌いだっただきのこが6年間
の給食を通して食べられる
ようになりました。

みんなと楽しく話ながら給食を
食べた思い出。コロナのせいで
話すことができなくなりちょっ
と悲しい。

