



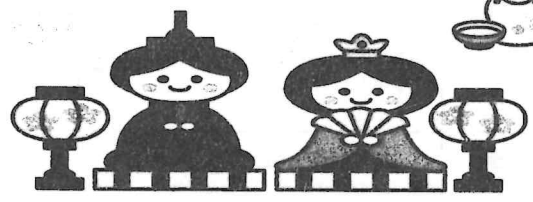
給食から、どんなことを学びましたか？

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。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1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ってほしいと思います。



3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾ようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



はまぐりのお吸い物

ちらしずし

★6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます★

6年生が今まで食べてきた給食の回数は、1000回を超えています。卒業のお祝いとして、その中でもう一度食べたい給食のアンケートを取りました。いろいろなメニューが書かれていましたが、その中でリクエストの多かったいくつかのメニューを取り入れました。また、21日には、卒業を祝い、赤飯を作ります。

《2月使用の主な食材の産地》

食品	産地	食品	産地
牛乳	群馬・青森	もやし	栃木
	岩手・宮城	里芋	千葉
	秋田・東京	にら	栃木
にんじん	東京・千葉	チンゲン菜	茨城
玉ねぎ	北海道	エリンギ	長野
じゃがいも	鹿児島	ピーマン	高知
きゅうり	群馬	オレンジ	広島
大根	千葉	りんご	青森
セロリ	静岡	さば	ノルウェー
長ねぎ	千葉	鮭	北海道
小松菜	東京	ししやも	アイスランド
さやいんげん	沖縄	いか	北西太平洋
白菜	茨城	豚肉	群馬
キャベツ	愛知	鶏肉	岩手

《リクエスト給食ランキング》

1位 きなこ揚げパン	6位 コーヒー牛乳
2位 サイダーポンチ	7位 みそラーメン
3位 カレーライス	8位 揚げぎょうざ
4位 練馬スパゲティ	9位 スイートポテト
5位 ジャージャーめん	10位 わかめごはん

今月は、6年生にとって小学校での給食が最後の月です。給食が楽しい思い出になるように心を込めて作ります。

令和6年



3月献立表

富士見台小学校

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	○	ちらしすし ぶりのてりやき うすくずじる いちごババロア	とり肉 油揚げのり 牛乳 ぶり 豆腐 アガー 生クリーム	米 砂糖 白ごま 米ぬか油 片栗粉 じゃが芋	にんじん かんぴょう れんこん さやいんげん 生姜 えのきたけ たまねぎ 大根 小松菜 いちご	686	16.9	34.9	2.9
4	月	○	★わかめごはん ごもくにくじゃが やさいのごまあえ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 ごんにやく じゃが芋 砂糖 白すりごま	たまねぎ たけのこ にんじん 枝豆 小松菜 もやし	570	15.6	21.5	2.6
5	火	○	むぎごはん ししゃものあおのりやき こんさいとちくわのきんぴら かきたまきのこじる	牛乳 ししゃも 青のり とりひき肉 竹輪 とり肉 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 ごんにやく 砂糖 白ごま 片栗粉	ごぼう にんじん れんこん しめじ 白菜 ねぎ 小松菜	575	20.0	28.8	2.3
6	水	○	★きなこあげパン まめいりポトフ ガーリックサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	米油 ねじりパン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉 きゅうり コーン	640	14.9	46.4	2.2
7	木	○	★コメッコカレーライス たまねぎのドレッシングサラダ くだもの(オレンジ)	豚肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 米粉 砂糖 ざらめ	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 コーン オレンジ	682	12.1	30.1	1.8
8	金	○	マーボーどうふどん もやしのいためナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ なら-もやし 小松菜	581	16.8	33.1	2.4
11	月	○	ぶたどん カントンスープ くだもの(オレンジ)	豚肉 牛乳 豆腐	米 大麦 米ぬか油 ごんにやく 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ エリンギ たけのこ グリンピース しめじ 白菜 チンゲンサイ オレンジ	580	17.9	26.4	2.5
12	火	○	むぎごはん ★のりのつくだに ぐだくさんたまごやき きんときじる	牛乳 のり 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 ごんにやく さつま芋	たまねぎ にんじん たけのこ エリンギ なら 大根 ねぎ	580	15.6	26.8	2.6
13	水	○	キムチチャーハン ★あげぎょうぎ チンゲンサイのちゅうかスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 米ぬか油 白ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうぎの皮 米油	にんじん ピーマン キムチ にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ なら たけのこ えのきたけ チンゲンサイ	633	16.7	34.7	3.5
14	木	○	★ジャージャーめん ★サイダーポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 サイダー	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり みかん缶 パイナップル缶 黄桃缶	637	14.7	27.3	2.9
15	金	○	むぎごはん さかなのなんぶやき ひきなირი はっとじる	牛乳 さわら みそ 油揚げ とり肉	米 大麦 砂糖 白すりごま 白ごま 米ぬか油 白玉粉 小麦粉	生姜 大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ ごぼう 小松菜 ねぎ	602	18.1	26.5	2.1
18	月	● コロン	★ねりまスパゲティ カラフルサラダ ★スイートポテト	まぐろ缶 のり コーヒ-牛乳 生クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米ぬか油 はちみつ さつま芋 マーガリン	大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン	696	14.7	34.5	2.2
19	火	○	むぎごはん ★わふうハンバーグ ちくさあえ はくさいとじゃがいものみそしる	牛乳 豚ひき肉 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 パン粉 じゃが芋 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	キャベツ たまねぎ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ しめじ ねぎ 白菜	595	16.0	31.2	3.1
21	木	シヨ ア	せきはん ★とりにくのからあげ キャベツいため はるのすましじる	ささげ 飲むヨーグルト とり肉 豆腐 かまぼこ	米 もち米 黒ごま 片栗粉 小麦粉 米油 米ぬか油	生姜 にんにく にんじん キャベツ 小松菜 コーン 大根 かぶ しめじ えのきたけ ねぎ	603	16.0	25.8	1.9

※ 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
 ※ ★印がついているメニューは、6年生のリクエストメニューです。

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	619	16.1	30.8	2.5	360	92	2.2	220	0.32	0.46	18	6.3
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