

令和8年3月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう

学校給食予定献立表

足柄小学校



少しずつ寒さが和らぎ、暖かい日が増えてきました。早いもので今年度も最後の月となりました。今月は、みなさんへ人気のメニューや6年生が卒業する前に改めて味わってほしいメニューを取り入れた献立です。今の教室で友達・先生と食べる給食も残り少しです。学年が上がる前にもう一度給食の食べ方を振り返り、周りの人と楽しく安全に給食時間を過ごしてほしいと思います。



日	曜	献立名	主にエネルギーのもとになる (黄色のグループ)	主に体をつくるもとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整えるもとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしからひとこと	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2	月	ぎゅうにゅう(ごはん) ツナのいろどりどん はなふいりすましじる ひなあられ	ごはん あぶら さとう おふ ひなあられ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうふ	しょうが にんじん コーン いんげん だいこん はねぎ	633	23.2	21.5	1.9	ひなまつりこんだてです。
3	火	ぎゅうにゅう(ロールパン) ココアパン とりにくのトマトに	ロールパン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ トマト いんげん	587	18.6	25.8	1.7	ココアパンは、 ココアパウダー、マーガリン、 さとうを混ぜたペーストを 一つ一つぬってやきます。
4	水	ぎゅうにゅう ごはん あじフライにくじゃが	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	にんじん しらたき たまねぎ こまつな	636	24.6	17.9	1.2	あじフライやくじゃがの おいしいところを ともだちとはなしてみよう。
5	木	ぎゅうにゅう (アルファかまい) チキンライス ホワイトミネストローネ	ごはん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー だいち チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース パセリ	612	24.4	19.2	2.5	チキンライスは アルファかまいを つかってきゅうしょくしつで たきます。
6	金	ぎゅうにゅう(ゆでめん) カレーうどん ひじきとだいちのもの	ゆでめん あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく ひじき だいち さつまあげ	にんじん だいこん たまねぎ しめじ ながねぎ つきこんにやく えだまめ	622	26.9	20.0	2.4	だいちほくほくに しあげるために みずにつけてじっくり 1じかんじょうゆでます。
9	月	ぎゅうにゅう(ごはん) マーボー豆腐 ワンタンスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら こむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいちミート みそ とうふ、とりにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし	659	27.1	21.1	2.6	どんぶりのおかずはごはんが よくすすみますが、 のどにつまらせないよう よくかんでたべましょう。
10	火	ぎゅうにゅう(こめこパン) ヤンソンさんのゆうわく(グラ タン) パンネのバジルソテー	こめこパン あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン パンこ オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ だっしふんにゅう チーズ ウイナー	にんにく たまねぎ にんじん バジル ブロッコリー	627	27.4	24.5	2.7	「ヤンソンさんのゆうわく」 はスウェーデンの りょうりです。
11	水	ぎゅうにゅう ごはん そがのうめぼしからあげ かぶとあぶらあげのみそしる ふりかけ(おかか)	ごはん あぶら かたくりこ おふ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ おかかふりかけ	しょうが しそ うめぼし にんじん かぶ	665	24.6	24.2	2.3	からあげはそつぎょう するまでに もういちどたべたい! とたくさんの リクエストがありました。
12	木	ぎゅうにゅう(ごはん) キムたくごはん とうふとはくさいのはるさめ スープ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ はくさいキムチ つぼづけ いら えのきたけ はくさい	590	21.5	16.7	2.0	よくかんで、 キムチとたくあん のしよっかんも たのしんでくださいね。
13	金	ぎゅうにゅう(ソフトめん) ミートソース のりのりポテトビーンズ	ソフトめん あぶら こむぎこ マーガリン さとう じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいちミート だいち あおのり	にんにく にんじん たまねぎ トマト	682	26.5	23.0	1.6	あぶらであげて かりっとしただいちと ほくほくのじゃがいもが あいしょうぱっちり!

～こんげつのきゅうしょくもくひょう～  
1ねんかんのきゅうしょくを ふりかえろう。

5つのポイントは  
ばっちりでしょうか?  
次の学年に上がる前に  
振り返ってみましょう。

【給食を食べるときの5つのポイント】

- ① ゆっくりよくかむ
- ② よいせいでたべる
- ③ 立ち歩かない
- ④ 口の中に食べ物があるときは話さない
- ⑤ 心をこめてあいさつをする

日	曜	献立名	主にエネルギーの もとになる (黄色のグループ)	主に体をつくる もとになる (赤のグループ)	主に体の調子を整える もとになる (緑のグループ)	エネルギー (kcal)			えいようしから ひとこと	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
16	月	ぎゅうにゅう (さくらめし) たいめし とんじる すだちゼリー	さくらめし さとう ごまあぶら じゃがいも すだちゼリー	ぎゅうにゅう きんめだい メルルーサ ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん だいこん だいこん	596	23.9	13.7	2.6	たいめしは さかなをおして ほぐして ほねをとって パラパラになるまで いためます。
17	火	ぎゅうにゅう (しよくパン) ピザトースト ABCスープ おさつシナモン	しよくパン あぶら マカロニ さつまいも みずあめ さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ ピーマン コーン にんじん キャベツ	650	23.3	26.2	2.1	ピザトーストは ぐをいためてパンにのせて いちまいいちまい ていねいにつくっています。
18	水	ジョア(ブルーベリー) (ごはん) ポークカレー ひじきとこまつなのツナマヨ ソテー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こびきこ さとう たまごなしマヨネーズ ソテー	ジョアブルーベリー ぶたにく ひじき ツナ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	654	18.2	17.1	2.1	【きゅうしょくしゅうりょう】 1ねんかんで 184かいのきゅうしょくを たべました!

## 1年間の食生活をふりかえってみましょう!

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べて きましたか? 	<input type="checkbox"/> 食事の手洗いはしっかり できましたか? 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をしきちん できましたか? 
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べる ことができましたか? 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつはきちんできましたか? 	<input type="checkbox"/> はしを正しくもって使うことが できましたか? 
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを 守って食べられましたか? 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか? 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめ ましたか? 
<input type="checkbox"/> 給食のきまりを守って協力的に 楽しい給食時間にできましたか? 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好ききらい なく食べることができましたか? 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて 食べることができましたか? 

### ほごしゃかた 保護者の方へ

給食の白衣の洗濯・修繕にご協力いただきありがとうございます。古い白衣は年度末に新品に交換しますが、大切に使用していきたいため、ボタンの外れやゴムのゆるみ等ありましたら、引き続き手直しのご協力よろしくお願いたします。



1年間給食にご協力いただきまして、ありがとうございます。今年度も最後まで安心・安全で子どもたちが楽しみになる給食を提供できるよう給食室一同努めてまいりますので、よろしくお願いたします。

