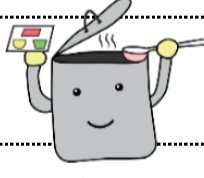


日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
1	うなたまちらしずし	あぶらあげ のり うなぎ たまご	たけのこ かんぴょう にんじん しいたけ	こめ さとう でんぷん	658 Kcal 28.0 g 89.1 g 2.5 g	3月3日は、桃の節句「ひなまつり」の日です。「ひなまつり」は、女の子のすこやかな成長と健康を願う行事で、「ひな人形」を飾り、菱餅・ひなあられをお供えし、ちらしずしとはまぐりの吸い物を食べてお祝いします。給食もちらしずしにしました。すしめしの上に綺麗にたまごとうなぎを飾って、ひなまつり献立を楽しみましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>ひなまつり献立</b> 			
	なのはなのみそしる	とうふ みそ	だいこん えのきたけ なばな			
金	ひなあられ	こんぶ		こめ さとう でんぷん トマト ほうれんそう パプリカ		
4	ソフトめん			ソフトめん	585 Kcal 25.9 g 87.0 g 2.2 g	「サイダーかん」はサイダーを入れる温度とタイミングにコツがあり、最初は上手に出来ませんでした。改善を重ね、シュワとしたサイダーの泡を、寒天の中に閉じ込めることが出来るようになりました。夏に作るのと、冬に作るのでは、外気温が違うため、固まる速さも全然違います。さらに美味しく作れるように、調理員さんと頑張ります。楽しみにしててください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト	あぶら		
	コールスローサラダ		キャベツ コーン きゅうり にんじん	コールスロードレッシング		
月	サイダーかん	かんてん		さとう ひょうとうみつ サイダー		
5	わかめごはん	わかめ	<b>蒲原東小6-1考案献立</b> 		645 Kcal 28.1 g 80.1 g 3.2 g	今日の献立は、蒲原東小学校の6-1の皆さんが家庭科の授業で考えた献立です。みんなが大好きな、唐揚げ、わかめごはんを中心に、野菜料理の中では食べやすい「ナムル」や、「ぶたじる」にしたりと工夫してくれました。彩り、味の組み合わせもペアの1年生でも食べやすいなど、食べる人の顔を思い浮かべながら献立をたてていました。また感想を聞かせてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら		
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら		
火	ぶたじる	ぶたにく とうふ はねぎ みそ	だいこん にんじん こんにゃく	じゃがいも ごまあぶら		
6	むぎごはん			こめ むぎ	672 Kcal 20.0 g 99.6 g 2.0 g	今日の献立は、蒲原東小学校の6-2の皆さんが家庭科の授業で考えた献立です。どの班の献立も、すばらしく面白いものでしたが、この献立は皆の大好きな中華料理を中心に、野菜を食べやすく、皆の好みや、味の調和、エネルギー、塩分など栄養の事や価格の事もちゃんと考えて、プレゼン、修正してくれました。また感想を聞かせてくださいね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>蒲原東小6-2考案献立</b> 			
	あげぎょうぎ	とりにく だいたこ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	とんし でんぷん さとう あぶら こむぎこ		
	はるさめサラダ		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ ごまあぶら さとう ごま		
水	ちゅうかふうコーン スープ	とうふ たまご	たまねぎ コーン	でんぷん		
7	ロールパン (1年生なし)			こめ むぎ	596 Kcal 22.3 g 79.8 g 2.8 g	蒲原の給食のやきそば用麺は、富士宮やきそばの叶屋さんのやきそば麺を使っています。独特の強いコシがある蒸し麺です。給食では、1人当たり75g!とたっぷり野菜をしっかりと炒め水分を出し、その汁を麺に吸わせて作ります。家庭で作る時は、野菜の水分は飛ばさず、水不足を足して作ってみてください。たっぷり野菜を無理なく食べることが出来ますよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いかいりやきそば	ぶたにく いか	すどりしょうが にんじん もやし キャベツ	おしめん あぶら		
	わかめスープ	わかめ	たまねぎ	ごまあぶら ごま		
木	ヨーグルト	ヨーグルト かんてん		さとう		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
8	むぎごはん			こめ むぎ	647 kcal 21.5 g 104.4 g 1.7 g	今年度最後のポークカレーです。給食のカレーは、調理員さんが玉ねぎを最初に30分炒め続け、しっかり甘みを出してから大きな釜で、焦げ付かないように注意しながら煮込み続けて作ってくれています。だから、いつもどのクラスの食缶もほぼ空っぽ。給食のカレーの味、忘れないでください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご	あぶら じゃがいも カレールー			
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり もやし	あぶら さとう			
金	ぼんかん		ぼんかん				
11	むぎごはん	<b>東北郷土料理献立</b>			こめ むぎ	565 Kcal 18.6 g 83.5 g 1.9 g	今から13年前の、2011年3月11日、宮城県沖を震源とする東日本大震災が発生しました。東日本の各地で大きな地震や、津波が発生し甚大な被害がありました。震災の大きな犠牲の上に得られた教訓を風化させる事なく、相次ぐ自然災害の教訓を生かしつつ、東北の方々に思いを馳せ続けていたいと思い、3.11に合わせて東北各県の郷土料理献立にしました。哀悼の意を表しつつ、防災について考える1日にしたいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ささかまぼこのいそべあげ(宮城県)	ささかまぼこ あおのり		こむぎこ あぶら			
	ひきないり(福島県)	あぶらあげ	だいこん にんじん	あぶら さとう			
月	ひつつみじる(山形県)	とりにく みそ	たまねぎ はくさい しめじ ねぶかねぎ こまつな	すいとん			
12	きなこあげパン	きなこ		パン あぶら さとう	601 kcal 23.0 g 77.2 g 2.2 g	今日は給食で大人気の「きなこあげパン」です。ロールパンを表面が少しカリッとする位まで油で揚げ、砂糖と少しの塩を加えたきなこをたっぷりまぶして作ります。家でも簡単に作ることができます。パンは小さめのコッペパンで作ると上手に出来ますよ。もっと食べたい!という人は、お家で挑戦してみてくださいね。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポトフ	ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも			
火	てづくりパニラプリン	ぎゅうにゅう カラギーナン(かん てん)		なまクリーム さとう			
13	せきはん	あずき		こめ もちごめ くろごま	717 Kcal 26.7 g 98.9 g 2.8 g	今日はこの1年間、勉強に運動に頑張った皆さんに、給食室からささやかなお祝いの気持ちを込めて「卒業・進級お祝い献立」です。お祝いには欠かせない「赤飯」と、「クレープ」にしました。人気のハンバーグは給食室で作ることが出来ないため、「ミートローフ」にしました。卒業・進級おめでとう。新学年では、4月1日から給食開始になります。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	<b>卒業・進級お祝い献立</b>				
	ミートローフ	ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ パセリ	バター パンこ あぶら			
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ				
水	おいわいクレープ	とうにゅう だいちこ	いちご	さとう あぶら こめこ みずあめ			

\*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

\*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

\*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご承知ください。

\*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

\*イラストは少年写真新聞社のものを使用しています。

\*小中学校の給食室では調理員を募集しています。

🍷 自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、好きな いでお腹いっぱい食べた	③朝食は時間を決めて食べ 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い食 品などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

