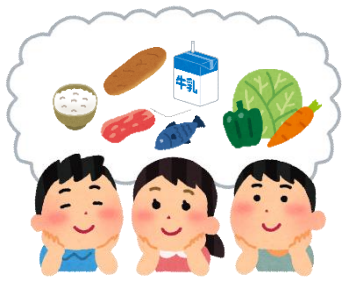
3月　献立予定表

綾部市立綾部小学校

日	曜	献立名（牛乳は毎日出ます）	赤 体をつくる	黄 エネルギーをつくる	緑 体の調子を整える
1	金	菜の花のちらしずし 花ふのすまし汁 三色ゼリー ひなまつりこんだて	牛乳　ツナ　とりひき肉 高野豆腐　煮干　豆腐	ごはん　ごま　油 さとう　花ふ 三色ゼリー	にんじん　菜の花　とうもろこし 干ししいたけ　白菜　玉ねぎ 葉ねぎ
4	月	ごはん　鯖のしょうが煮 ほうれん草のごま和え たまねぎのみそ汁 6年生考案こんだて	牛乳　鯖　豆腐　油あげ みそ　煮干	ごはん　さとう　ごま じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　大根　キャベツ ほうれん草　㊫水菜　しょうが
5	火	コッペパン ポークビーンズ ささみとキャベツのソテー	牛乳　大豆　ぶた肉 とりささみ	コッペパン　油 じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　グリーンピース キャベツ　とうもろこし
6	水	肉みそひじき丼 けんちん汁	牛乳　ぶたひき肉　豆腐 とりもも肉　ひじき　みそ 油あげ　煮干	麦ごはん　油　さとう じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　さやいんげん 大根　小松菜　ごぼう　葉ねぎ しょうが
7	木	黒糖パン スープカレー コーンサラダ	牛乳　とりもも肉　煮干	黒糖パン　じゃがいも 油　さとう	にんじん　玉ねぎ　さやいんげん しょうが　キャベツ　とうもろこし きゅうり
8	金	ごはん 柳川風煮 大根のそぼろ炒め	牛乳　ぶた肉　油あげ たまご　ぶたひき肉　煮干	ごはん　さとう　油	玉ねぎ　にんじん　葉ねぎ　ごぼう 大根　しょうが　㊫こんにゃく
11	月	ごはん 鰆の竜田揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 6年生考案こんだて	牛乳　鰆　豆腐　わかめ 油あげ　赤みそ　白みそ 煮干	ごはん　かたくり粉 油　さとう　ごま	ごぼう　キャベツ　にんじん 玉ねぎ　大根　葉ねぎ　しょうが ㊫こんにゃく
12	火	小型パン みそラーメン 旬たっぷりサラダ 6年生考案こんだて	牛乳　ぶた肉　みそ ツナ	小型パン　中華めん ノンエッグマヨネーズ	にんじん　玉ねぎ　白菜　もやし ほうれん草　葉ねぎ　キャベツ とうもろこし　ブロッコリー しょうが　㊫水菜
13	水	ごはん 和木梅のうめぇからあげ 具だくさんみそ汁	牛乳　とりもも肉 油あげ　みそ　煮干	ごはん　さとう　油 かたくり粉	㊫梅ぼし　玉ねぎ　白菜　にんじん しめじ　葉ねぎ
14	木	ごはん 高野豆腐の煮物 ごま酢和え ごはんの日	牛乳　とりもも肉 高野豆腐　煮干	ごはん　じゃがいも さとう　ごま	にんじん　玉ねぎ　干ししいたけ さやいんげん　キャベツ　小松菜 もやし
15	金	牛肉とごぼうのまぜごはん キャベツと厚あげのみそ汁 お楽しみデザート （お米deいちごのケーキ） 卒業お祝いこんだて	牛乳　牛肉　厚あげ 蒸しかまぼこ　わかめ みそ　煮干	麦ごはん　ごま　油 さとう お楽しみデザート	にんじん　玉ねぎ　キャベツ ごぼう　えのきたけ　葉ねぎ ㊫こんにゃく

＊献立は変更になることがあります。　＊下線は食器をティッシュでふく日です。＊㊫は綾部産の食材です。（ごはんは毎回綾部産を使用しています。）

6年生が給食のこんだてを考えました！

6年生が、食に関する学習で給食のこんだてを考えました。
6年間で学んだことをいかし、綾部でとれる食材や、旬、栄養バランス、いろどり、味などいろいろなことに気を付けながら、「綾部小学校のみんなが喜んでくれるこんだて」になるよう、班ごとにこんだてを考えました。
3月の給食では、そんな6年生が考えてくれたこんだての中から3つを、実際に提供します。
お楽しみに！