



3がつ よていこんだて

綾部市立中筋小学校

3月の献立は、1月の給食週間の授業で児童の考えた献立が登場します!

		ざいりょう			
	こんだて	(あか)	(き)	(みどり)	
	715-1-010-1-1-7	ち・にく・ほねのもとになる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	
1 (金)	ひなまつりこんだて ぎゅうにゅう はるのちらしずし はなふのすましじる さんしょくゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ごはん さとう やきふ ビーフン さんしょくゼリー	にんじん たまねぎ コーン ねぎ かんぴょう しいたけ はくさい	
4 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ	ごはん さとう	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	
5 (火)	ぎゅうにゅう ココアあげぱん とりにくとキャベツのポトフ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ぶなしめじ	
6 (水)	ぎゅうにゅう わかめごはん みずなのサラダ マーボーどうふ 5ねんろぐみのかんがえた こんだて	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく あかみそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ みずな しょうが にんにく ねぎ しいたけ	
7 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン ほっかいどうの スープカレー こんだて コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン いんげん にんにく しょうが	
8 (金)	ぎゅうにゅう にくみそどん こまつなのしょうゆいため 5ねんいぐみのかんがえた こんだて	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ みそ	ごはん おおむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こまつな もやし	

熱や力のもとになる

→主にエネルギーになる (炭水化物)

血・肉・骨のもとになる

→<u>主に体を作るもとになる</u>

体の調子を整える

→主に体の調子を整える



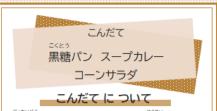
5年生は家庭科で学んだこと を振り返りながら

しゅしょく しゅさい ふくさい 主食・主菜・副菜のそろった こんだて かんが 献立を考えました!



北海道の郷土料理

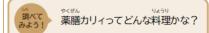
北海道は海に囲まれ、土地の広さは京都府の 18個分にもなります。給食で使われている、 玉ねぎやにんじんは北海道産が多く、身近なと ころで北海道のめぐみをいただいています。 北海道では、ラム肉と呼ばれる羊の肉もよく 食べられています。暖かい羊の毛を服に使う ために羊をたくさん育てていたため羊 の肉 も食べるようになりました。ラム肉を使った 郷土料理にはジンギスカンがあります。



北海道はスープやラーメンなども有名で「だし」の 文化が盛んな地域です。スープカレーはカレーではな く、「だし」が主役のスープです。

スープカレーは、1970年に札幌市の喫茶店で発売 された薬膳カリィがはじまりと言われています。

雪の降る時期も長く、真冬の気温は-30℃にもなる 北海道では、肉の脂で表面に膜がはって温度が下 がりにくいスープカレーが好まれたそうです。

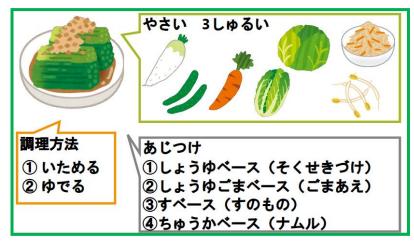


大雪で休校になった日の きゅうしょくしゅうかんとくべつこんだて た給 食 週間特別献立を食べた い!という意見がたくさんあっ たので、3月になりましたが、

きゅうしょくしゅうかんとくべつこんだて 給 食 週 間特別献立です!

11 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さんしゅのいろとりどりのすのもの にくじゃが 3ねんせいのかんがえた おいしくやさいがたべられるおかず	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう じゃがいも つきこんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし グリンピース
12 (火)	ぎゅうにゅう やきそばパン ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ	こがたパン ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン もやし
13 (水)	ぎゅうにゅう ごはん とうふのチリソース レモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが みずな グリンピース コーン レモン
14 (木)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ ザ・とんじる 4ねんせいのかんがえた えいようパランスのよいしるもの	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが だいこん こまつな ほうれんそう
15 (金)	ぎゅうにゅう ごはん すきやきうどん こまつなのごまいため 6ねんせいのかんがえた こんだて	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ	ごはん うどん あぶら さとう ごま つきこんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ
18 (月)	そつぎょうおいわいこんだて ぎゅうにゅう カレーライス フレンチサラダ おいわいケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう おいわいデザート	にんじん たまねぎ キャベツ みずな しょうが コーン にんにく グリンピース

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。



3年生は野菜をおいしく食べる工夫を学び、 おいしく野菜を食べられるおかずを 考 えました!

4年生は保健と関連してバランスのとれた食事について考え、たんぱく質、カルシウム、ビタミンの豊富な汁ものを考えました!

五大栄養素

炭水化物・タンパク質・脂質 ビタミン・カルシウム



6年生は保健や家庭科で学んだこと

だいえいようそ いしき を活かして、五大栄養素を意識して

こんだて かんが 献立を考えました!