

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！

	こんだて	ざいりょう		
		(あか) ち・にく・ほねのもとになる	(き) ねつやちからのもとになる	(みどり) 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 コーン かんぴょう しいたけ はくさい たまねぎ ねぎ
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 しょうが だいこん ねぎ たまねぎ ごぼう
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 キャベツ こまつな ぶなしめじ たまねぎ
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ねんろくみのかんがえた 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 キャベツ みずな しょうが にんにく ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ
7 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン スープカレー コーンサラダ ほっかいどうの こんだて	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 キャベツ いんげん しょうが たまねぎ コーン にんにく
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 キャベツ しょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ

主食

熱や力のもとになる
→主にエネルギーになる
(炭水化物)

主菜

血・肉・骨のもとになる
→主に体を作るもとになる
(たんぱく質)

副菜

体の調子を整える
→主に体の調子を整える
(ビタミン・ミネラル)



5年生は家庭科で学んだことを振り返りながら
主食・主菜・副菜のそろった献立を考えました！

ほっかいどう
北海道

ほっかいどう きょうどりょうり
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。

こんだて
黒糖パン スープカレー
コーンサラダ

こんだてについて

北海道はスープやラーメンなどにも有名で「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イ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。

調べてみよう！
薬膳カリイってどんな料理かな？

大雪で休校になった日の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、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 おいしくやさしく食べられるおかず	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 つきこんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ もやし グリーンピース
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 キャベツ ピーマン もやし たまねぎ しょうが
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 キャベツ しょうが グリーンピース レモン たまねぎ にんにく みずな コーン
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 えいようバ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 つきこんにやく	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ
18 (月)	そつぎょうおいおいこんだて ぎゅうにゅう カレーライス フレンチサラダ おいおいケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう おいおいデザート	にんじん キャベツ しょうが にんにく グリーンピース たまねぎ みずな コーン

*物資の都合で、献立が変更になる場合があります。



やさい 3しゅるい

調理方法

- ① いためる
- ② ゆでる

あじつけ

- ① しょうゆベース（そくせきづけ）
- ② しょうゆごまベース（ごまあえ）
- ③ すベース（すのもの）
- ④ ちゅうかベース（ナムル）

ねんせい やさい た くふう まな
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！

ねんせい ほけん かんれん しよくじ
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！

たんぱく質（1～2種類）



カルシウム（1～2種類）



ビタミン（2～4種類）



あじつけ

ようふう・ちゅうか
すまし・みそ



ねんせい ほけん かていか まな
6年生は保健や家庭科で学んだこと
を活かして、五大栄養素を意識して
献立を考えました！

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