



3がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
ひなまつり 2 (月)	ちらしずし ぎゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため はななのすましじる	570 23.8	こめ あぶら	さとう	しらすぼし たまご ぎゅうにゅう あかみそ	ちくわ のり ぶたにく かまぼこ	にんじん グリーンピース しょうが ピーマン	しいたけ ねぎ キャベツ はなな
セレクト 3 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう さかなフライ まめのミネストローネ パンナコッタ ブルーベリー・マーマレードジャム	859 35	パン パンこ さとう	こむぎこ あぶら ジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン なまクリーム	さけ おおふくまめ スキムミルク	にんにく にんじん しめじ イナアガー	たまねぎ セロリー トマト
4 (水)	ぎゅうどん ぎゅうにゅう だいこんとねぎのサラダ しらぬい	683 23.9	こめ さとう すりごま	こんにやく ごま マヨネーズ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう		たまねぎ ねぎ しらぬい	だいこん にんじん
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ はりはりキムチ どさんこスープ	685 23.7	こめ あぶら じゃがいも	こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あおのり しらすぼし しんしゅうみそ	ちくわ チーズ ぶたにく	はくさいキムチ にら にんにく たまねぎ	きりぼしだいこん しょうが にんじん もやし
6 (金)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ にくもやしいため	630 26	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう どうふ ぎゅうにく	ぶたミンチ あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ もやし
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき キャベツのつるつるいため かきたまじる	663 26.9	こめ かたくりこ あぶら	さとう マロニー	ぎゅうにゅう ベーコン どうふ	ぶたにく たまご わかめ	しょうが にら ねぎ	キャベツ にんじん
セレクト 10 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさいいっぱいスープ たけのこおしパン(プレーン・ココア・まっचा)	645 25.5	パン あぶら さとう	かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ	にんじん キャベツ
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ あおのりビーンズ	620 26.4	こめ あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	とりにく しんしゅうみそ あおのり	しょうが いとこんにやく だいこん ねぎ	にんにく にんじん はくさい
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき キャベツとひきにくのあぶらいため みそしる	577 24.8	こめ かたくりこ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ しんしゅうみそ	さば わかめ	キャベツ にんじん	もやし たまねぎ
13 (金)	カツカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ	842 31.3	こめ あぶら バター パンこ	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぶたにく こなチーズ たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー パイナップル	しょうが にんじん もも
16 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ★ひじきとツナのソテー	618 20.9	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにやく さとう	わかめ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ どうもろこし	にんじん
17 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース さんしょくやさしいため	685 26.5	パン オリーブオイル ごまあぶら	スパゲティ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ	たまねぎ こまつな	もやし にんじん
卒業お祝い 18 (水)	せきはん ぎゅうにゅう かしわのあまからに おひたし すましじる	684 27.9	こめ ごま あぶら	もちごめ かたくりこ さとう	あずき とりにく どうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし	しょうが こまつな ねぎ	キャベツ えのきたけ

◎赤字は6年生リクエスト給食 ★新献立

3月の主な食材の産地は以下の通りです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)

*食材の入荷状況など都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく にら	北海道 北海道 鹿児島他 青森 高知	しょうが 干しいたけ ひじき たけのこ水煮 しらぬい	高知 九州他 長崎 京都 和歌山	大豆 ベーコン 鶏卵	北海道 愛媛・九州他 京都	さば さけ しらす干し兵庫他	京都 北海道・ロシア	牛肉 豚肉 鶏肉	北海道・青森 鹿児島・宮崎・愛知 宮崎・兵庫他	地元産(長岡京市産) キャベツ 大根 白菜 ねぎ 小松菜 花菜
-------------------------------------	--------------------------------	--	------------------------------	------------------	---------------------	----------------------	---------------	----------------	-------------------------------	--

各地のひな菓子

おこしもん
(愛知県)

いがまんじゅう
(愛知県西三河地域)

ひちぎり
(京都府)

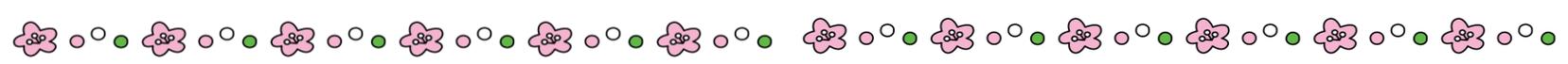
oiri
(鳥取県)

からすみ
(岐阜県)

くじらもち
(山形県)

ひなまんじゅう
(岩手県)

うずまきもち
(香川県)



3月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和8年3月



今年度の給食ものこりわずかになりました。3月は1年間のまとめの月です。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？この1年を振り返るとともに、残りの日も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

4月からは6年生は中学生、1~5年生はひとつ上の学年に進級しますね。新しい学年、学校に向けて来年度の食生活の目標を立ててみましょう。

ご卒業おめでとうございます



健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。

これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。



世界の料理 特別編 ミラノ・コルティナオリンピック/パラリンピック献立



今月の世界の料理「イタリア」

献立 ミネストローネ パンナコッタ

〈イタリアってどんな国？〉

人口：約5900万人（日本の約半分）
面積：30万km²（日本の約5分の4）
位置：ヨーロッパ南部
首都：ローマ
言葉：イタリア語（おいしい⇒buono（ブーノ））
特徴：南北に細長い長ぐつのような形の国

日本と同じように四季がある
世界遺産の数が世界で最多

〈食文化〉

主食はパンで、料理にはトマトやオリーブオイルをよく使います。

トマトの「赤」、チーズの「白」、バジルの「緑」など土地の食材を活かした彩りのきれいな料理が多いです。国民食は、日本でも人気のある「パスタ」と「ピザ」です。イタリアを中心とした地中海料理は2010年に世界無形文化遺産に登録されています。

イタリアントマトにはいろいろな品種があり、日本でよく見かけるホールトマト缶には「サンマルツァーノ」という品種が使われています。



「パンナコッタ」はイタリアを代表する生クリームを使ったデザートです。
イタリア語でパンナは生クリーム、コッタは煮たという意味です。
3/3のセレクト給食に登場します。お楽しみに！

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

ひな祭りの食べ物

ひしもち



みどり・しろ・もも（ピンク）の3色を重ねた、菱形のもち。雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲く春の様子を表現しているとされますが、色や形、重ね方など、地域によって違いがあります。

ひなあられ



もとはひしもちを砕いて作られていました。関東と関西で大きく異なり、関東地方では米粒形の甘いポン菓子、関西地方では直径1cmほどの丸形あられが親しまれています。

白ざけ酒



桃の花びらを酒に浸した「桃花酒」を飲む風習がありましたが、江戸時代に「白ざけ」にたちまち人気が集まり定着しました。白ざけはアルコールを含むため、子ども向けには、米麹から作る甘酒など用いられます。

3月2日の給食…ちらしずし

3月2日の給食には「ちらしずし」が登場します。給食のちらしずしには、にんじん、しいたけ、グリーンピース、たまご、ちくわなど…たくさんの具が入っています。色とりどりの具がきれいなちらしずしを味わって食べてくださいね！



1年間ありがとうございました！

保護者の皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。この1年、子どもたちの「今日の給食おいしかった！」の元気な声とうれしそうな笑顔が励みになりました。日々の給食や食育を通して、子どもたちの心と身体の成長のサポートができていたらうれしいです。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

