

＊給食だより＊

令和6年3月
長岡第七小学校

3月号

4月になると6年生は中学校に進学、1～5年生は一つ上の学年に進級しますね。3月はまとめの時期です。今月は、この1年でどんなことができるようになったのか、できなかったのかをふりかえり、来年度の食生活の目標を立ててみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

一人分の量をきれいに盛りつけた

食事のマナーを意識して食べることができた

苦手なものも頑張って食べようとした

地元産の食材がわかった

感謝の気持ちをもって食べることができた

保護者の方へ



●エプロンについて
現在使っている給食エプロンは、来年度には次の学年に引き渡されます。ボタンのとれ、ゴムのゆるみ、アイロンがけなど、給食エプロンの補修にご協力をお願いします。

●給食費について
来年度より給食費は

1食 305円

になります。月ごとの引き落とし額については、年度当初にお知らせします

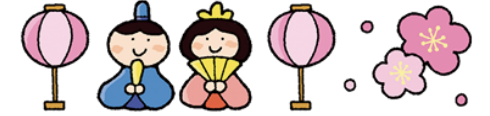


春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

3月3日はひなまつり

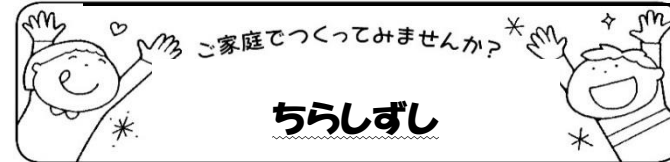


ひなまつりは上巳の節句や桃の節句ともいわれます。

この日は、桃の花やひな人形を飾って、子どもの健康や成長を願う日です。

食事にはひなあられや、菱餅、はまぐりなどが食べられます。

給食では3月1日に、春を感じられるちらしずしが登場します。



ちらしずし

○材料（4人分）

こめ	280g	かつお出汁	50ml
砂糖A	20g	グリーンピース	12g
穀物酢	40g	卵	1個半
塩A	小さじ1	塩	一つまみ
しらす干し	16g	油	少々
ちくわ	40g	刻みのり	少々
にんじん	40g		
干しいたけ	4g		
砂糖	大さじ1/2		
塩	小さじ1/3		
濃口しょうゆ	小さじ1		

○作り方

- ① ごはんは少し硬めに炊く
- ② しらす干しと酢、砂糖A、塩Aを混ぜて熟して合わせ酢を作り、ごはんに入れておく。
- ③ ちくわは1/4に切り、薄切りにする。
- ④ 干しシイタケはもどして、粗みじん、にんじんも粗みじん切りにする。
- ⑤ にんじん、しいたけ、ちくわを出汁で煮て調味し、グリーンピースを入れて仕上げる。
- ⑥ 卵に塩を入れ、炒り卵にする。
- ⑦ ごはんは具と卵、のりをのせて完成。



3月 こんだてひょう



R6 3月発行 長岡第七小学校

日 ひ ち	よ う 日	こんだて		加 り (kcal) 7分7(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		体のちょうしをととのえる		
1	金			ちらしずし きゃべつとぶたにくのみそいため はななのすましじる	585 25	こめ さとう	こめあぶら	しらすぼし たまご ぎゅうにゅう かまぼこ	ちくわ きざみのり ぶたにく とうふ	にんじん グリーンピース しょうが ピーマン	ほししいたけ ねぎ きゃべつ はなな
4	月			げんまいいりごはん マーボーとうふ もやしとわかめのちゅうかさラダ	622 24	こめ こめあぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたひきにく わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にら もやし	にんにく にんじん ほししいたけ とうもろこし
5	火			こがたパン スパゲティミートソース やさしいため	543 19	パン オリーブあぶら	スパゲティ こめあぶら	ぎゅうひきにく	ぶたひきにく	パセリ きゃべつ もやし	たまねぎ にんじん にら
6	水			ごはん ちくわのチーズいそべあげ キャベツのツナいため だいこんのみそじる	694 25	こめ こめあぶら ごまあぶら ごま	こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あおのり ツナ わかめ	ちくわ こなチーズ あぶらあげ	きゃべつ だいこん	にら
7	木			にくみそどん(ごはん) (にくみそ) (キャベツ) ニラたまスープ	638 24	こめ いりごま でんぷん	こめあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく	にんじん しょうが きゃべつ にら
8	金			ごはん さかなのたつたあげ さんしょくやさしいため やさいのすましじる	583 23	こめ こめあぶら ごまあぶら	でんぷん ごま	ぎゅうにゅう	さば わかめ	しょうが にんじん たまねぎ えのきだけ	もやし にら きゃべつ
11	月			わかめごはん にくじゃが もやしのカレーソテー	594 24	こめ こんにやく さとう	じゃがいも こめあぶら むぎ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ もやし	にんじん
12	火			こがたパン かしわのこはくあげ やさしいぱいスープ たけのこカップケーキ	695 26	パン こめあぶら こむぎこ	でんぷん さとう バター	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 きゃべつ
13	水			ごはん さかなのてりやき ひじきのいために みそじる(きゃべつ・たまねぎ)	603 25	こめ でんぷん	さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	さわら あぶらあげ	にんじん たまねぎ	きゃべつ ねぎ
14	木			ごはん はっぼうさい(かまぼこ) だいずとじゃこのあげに	598 25	こめ でんぷん さとう	こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ かたくちいわし	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ きゃべつ	たまねぎ ほししいたけ もやし
15	金			ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	690 22	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ りんご	しょうが にんじん みかん
18	月			せきはん かしわのあまからに ちぐさあえ すましじる	651 29	こめ ごま こめあぶら	もちごめ でんぷん さとう	あずき とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	しょうが もやし えのきだけ	ほうれんそう にんじん ねぎ

★太字は、6年生のリクエスト給食で各部門で1位になった料理です。

～3月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

米 麦 玄米 牛乳 京都 福井 北海道 他 京都	牛肉 北海道他 豚肉 愛知・鹿児島他 鶏肉 宮崎他 鶏卵 京都	さば すばし むさび むさわら かえり じゃこ 国産 インド 京都他 九州他	地元産 (長岡京市産) きゃべつ・花菜 ねぎ・大根 ほうれん草	キャベツ・小松菜・ねぎ・ほうれん草 じゃがいも・玉ねぎ パセリ たけのこ水煮・えのき もやし しょうが・に 切干大根 大豆 北海道他 北海道他 香川他 京都 岐阜 高知 宮崎 北海道	京都他 セロリ ピーマン 人参 白菜 にんにく ホールコーン	静岡他 高知他 長崎他 滋賀他 青森 北海道
--	--	---	---	--	--	---------------------------------------