

# 3月 よていこんだてひょう



R8・3

長岡第七小学校

☆牛乳1本(200ml)が付きます。

	こんだて		おもなざいりょう			その他の ちょうみりょう	加算-(kcal) タガ(kg)
	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる		
2 (月)	ひなまつりこんだて ちらしずし	キャベツととりにくのみそいため すましじる	しらすばし やきちくわ たまご きざみのり ぎゅうにゅう とりにく あかみそ とうふ	にんじん 干しいたけ グリーンピース つちしょうが にんにく キャベツ ピーマン えのきだけ	こめ さとう こめあぶら	す しお けずりぶし(だし) しょうゆ さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ	569 23.3
3 (火)	ミルクパン	やきコロッケ はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうにゅう ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん 干しいたけ ねぎ つちしょうが	ミルクパン じゃがいも こめあぶら さとう パンこ でんぶん	しお こしょう ウスターソース しょうゆ ほししいたけ スープベースチキン	623 21.6
4 (水)	ごはん	ヤンニョムチキン さんしょくやさいのナムル だいこんのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しんしゅうみそ	つちしょうが にんにく もやし にんじん にら だいこん ねぎ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら いらごま	しょうゆ ケチャップ コチジャン しお にぼし(だし)	691 25.7
5 (木)	ごはん	ぶたどん キャベツのつつつるいため	ぶたにく ぎゅうにゅう ショルダ-ペ-コン	つちしょうが たまねぎ キャベツ にら	こめ つきこんにやく さとう マロニー こめあぶら	しょうゆ みりん さけ けずりぶし(だし) しお こしょう	625 23.6
6 (金)	ごはん	ちくわのカレーあげ キャベツのおかかあえ どさんこスープ	ぎゅうにゅう やきちくわ はなかつお ぶたにく しんしゅうみそ	キャベツ つちしょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし ホールコーン	こめ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	カレーこ しお こいくちしょうゆ スープベースチキン	665 23
9 (月)	げんまい ごはん	マーボーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ あかみそ ワカメ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ にら もやし	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん いらごま	さけ トウバンジャン す こいくちしょうゆ しお	622 24.2
10 (火)	こがた コッペパン	かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ たけのこカップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ショルダ-ペ-コン	つちしょうが にんじん たまねぎ キャベツ ゆでたけのこ	パン でんぶん こめあぶら こむぎこ さとう こめあぶら	しょうゆ こしょう スープベースチキン しお ベーキングパウダー ココア	696 25.5
11 (水)	わかめ ごはん	にくじゃが きりぼしだいこんのごまネーズ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぎゅうにく ちくわ	たまねぎ にんじん つきこんにやく きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう マヨネーズ いらごま	しょうゆ	639 21.1
12 (木)	ごはん	新 さかなのあまずソース ひじきとツナのソテー じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう ハマチ ツナ ひじき あぶらあげ しんしゅうみそ	つちしょうが ねぎ にんじん ホールコーン たまねぎ	こめ こむぎこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	さけ しょうゆ す しお こしょう にぼし(だし)	730 28.2
13 (金)	ごはん	ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しんしゅうみそ だいず たづくり	つちしょうが にんにく いとこんにやく にんじん だいこん はくさい しろねぎ	こめ でんぶん こめあぶら さとう いらごま	しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし(だし)	618 27.4
16 (月)	むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	とりにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん セロリー みかん缶 おうとう缶	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	カレーこ しお こしょう ケチャップ ベース チョップネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	688 21.4
17 (火)	こがた コッペパン	スパゲティミートソース やさしいため	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん もやし にら	パン スパゲティ オリーブオイル こめあぶら	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しょうゆ	679 26.1
18 (水)	そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて せきはん	かしわのあまからに おひたし かきたまじる	あずき ぎゅうにゅう とりにく はなかつお たまご とうふ ワカメ	つちしょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ もちごめ くろいりごま でんぶん こめあぶら さとう	しお さけ しょうゆ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ	671 31.4



学校給食の主な食材の産地をお知らせします。  
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)

米 京都(キヌヒカリ)

牛乳 全農  
(南丹市八木町)

牛肉 北海道・青森  
豚肉 鹿児島 宮崎・愛知他  
鶏肉 宮崎・兵庫他  
鶏卵 京都  
ハマチ 京都  
しらす干し 兵庫他

長岡京市地産  
だいこん はくさい ねぎ  
ほうれんそう キャベツ

じゃがいも 北海道他 にんじん長崎他 たまねぎ 北海道  
にんにく青森 土生姜 高知 セロリー長崎他  
パセリ 香川他 もやし 岐阜 ピーマン 高知他  
白ねぎ 滋賀他 ほうれん草 京都他 えのき長野  
にら 高知 ごぼう 青森他  
たけのこ水蒸 京都 干しシイタケ 九州他

\*食材の入荷状況等都合により  
変更になる場合もありますので  
ご了承ください。

## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、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  
も朝食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。

## ☆保護者のみなさまへ☆

給食当番のエプロンは、学級分  
そろえて次の学級に渡していきます。お  
子さまが最終の給食当番に当たられま  
したら、お洗濯をして、かならず  
お持ち頂くようよろしくお願いいたします。



# 3月 給食だより

長岡京市立長岡第七小学校  
令和8年3月発行

3月になり、日増しに暖かくなって春の訪れを感じます。この1年、給食を通して子どもたちのたくさんの笑顔に出会えたことを嬉しく思います。今月は、卒業や進級を迎える皆さんに「おめでとう」の気持ちを込めて、焼きコロッケやヤンニョムチキン、かしわのこはく揚げなど人気の献立を取り入れました。新しい門出を祝う給食を、ぜひ楽しんで食べて頂きたいと思います。



## ねんかん きゅうしょく 1年間の給食をふりかえってみよう

いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？ この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。

<p>給食の前に 手をきれいに 洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて 言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方が わかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べるこ とができまし たか？</p>
<p>地域でとれる食べ物 を知ることが できましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ること ができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間 を過ごせまし たか？</p>

# 卒業おめでとう！

毎日食べている食事は単に体の栄養になるだけではなく、気持ちや心を整えたり、精神面にもよい影響があります。何より「おいしい」と思って食べているときは、疲れていても和やかな気持ちになりますね。そんな日々の笑顔を生み出すのは、特別なごちそうである必要はありません。毎日の温かい食事だと思います。食べることを大切にすることは自分自身を大切にすることにもつながります。6年生の皆さん、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。



## ひな祭りの食べ物



<p><b>ひしもち</b></p> <p>みどり しろ もも 緑・白・桃(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。</p>	<p><b>ひなあられ</b></p> <p>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ほどの丸形のあられが親しまれています。</p>	<p><b>しろざけ</b></p> <p>江戸時代から「白酒」が定着しました。白酒はアルコールを含むため、子ども向けには、米麴から作る甘酒などが用いられます。</p>
<p><b>ちらしずし</b></p> <p>酢飯の上に、縁起の良い食べ物、旬の食べ物を彩りよく散らしたおすし。給食のひな祭り献立もちらしずしです。</p>	<p><b>はまぐりのうしお汁</b></p> <p>はまぐりは、対になった貝殻でないと形が合わないことから、良い縁に恵まれて、幸せになれるようにという願いが込められています。</p>	

## 人気のこんだてより

### <たけのこカップケーキ>

材料 5個分

小麦粉	75g
ココア	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1
油	大さじ1
牛乳	小さじ1
バター	4g
水煮たけのこ	25g
さとう	25g
水	大さじ1
アルミカップ小	5個

### 【作り方】

- たけのこは1cmの色紙切り
  - 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、砂糖は合わせてふるう。・バターは溶かす。
- 油と牛乳を混ぜておく。
  - 小麦粉、ココア、ベーキングパウダー、砂糖を加えて混ぜる。
  - 溶かしバターを加える。
  - たけのこ水煮は、Aの砂糖水でシロップ煮にする。
  - 生地をカップに入れ、シロップ煮にしたたけのこをのせてオーブンで焼く。(170℃、15分)

