



3がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

日 よ う び	こんだてめい	き ょう う に よ う	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (水)	《和食献立最優秀賞：6年生が考えた和食献立を 味わって食べよう》 むぎごはん さわらのごまあげ カリフラワーのアーモンドあえ しゅんやさいのあったかとうにゅうみそスープ	☆	さわら とりにく こめみそ むぎみそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	みすな にんじん ねぎ	にんにく カリフラワー だいこん れんこん ごぼう	こめ むぎ さとう てんぷらこ さつまいも	ごま くろごま あぶら アーモンド	691 27.6
2 (木)	《旬の果物：いよかんについて知ろう》 ミルクねじりパン スパゲッティナポリタン フレンチサラダ いよかん	☆	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ とうもろこし レモンじる いよかん	ミルクパン スパゲッティ さとう	オリーブゆ あぶら	587 22.4
3 (金)	☆行事食：ひなまつり ちらしずし あつやきたまご キャベツのごまあえ ごもくじる 三色ゼリー	☆	あつやきたまご とうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ほうれんそう みすな	たけのこ ほししいたけ ごぼう キャベツ もやし しめじ だいこん	こめ もちごめ さとう ゼリー	ごま	626 19.5
6 (月)	☆食物せんい献立：ひじき むぎごはん きびなごカリカリフライ ひじきのいために たまねぎのみそしる でこぼん	☆	あぶらあげ あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう きびなごカリカリフライ ひじき わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ でこぼん	こめ むぎ くろざとう	あぶら	616 19.9
7 (火)	《カルシウムの多い食品について知ろう：豆腐》 むぎごはん マーボーとうふ ひよこまめのサラダ アーモンド じゃこふりかけ	☆	だいず ぶたにく とうふ あかみそ ひよこまめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん にら みすな	しょうが にんにく たまねぎ きくらげ ほししいたけ はくさい レモンじる	こめ むぎ さとう でんぶん はちみつ	ゴマあぶら あぶら アーモンド	675 25.7
8 (水)	《カレーのおいしさ(スパイス)について知ろう》 ビーフカレー（むぎごはん） フルーツヨーグルト	☆	ぎゅうにく レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えだまめ りんごピューレ にんにく しょうが みかん パイン もも りんご	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	662 20.4
9 (木)	 わくわくこんだて	☆	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが たまねぎ セロリ にんにく ソテードオニオン	パン さとう でんぶん	あぶら	602 26.5
10 (金)	☆えらぼう給食：和菓子のはなやかさを楽しんで 選ぼう むぎごはん いわしのしょうがに はるさめのすのもの きのこたっぷりみそしる さんしょくだんご または わらびもち	☆	いわししょうがに あつあげ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	みすな にんじん	もやし キャベツ レモンじる だいこん しめじ えのきたけ こんにゃく	こめ むぎ はるさめ さとう だんご わらびもち	ごま ゴマあぶら	684 20.7
13 (月)	☆塩こうじ献立：塩こうじのうま味のよさを知ろう しそむぎごはん きつねうどん しおこうじきんぴらごぼう オレンジ	☆	あぶらあげ かまぼこ てんぷら	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん あかしそ	ほししいたけ たまねぎ ごぼう オレンジ	こめ むぎ さとう うどん	あぶら ごま	621 20.2
14 (火)	《手をきれいに洗おう》 フィッシュバーガー（まるよこわりパン シイラフライ タルタルソース キャベツ） クラムチャウダー	☆	シイラ たまご ベーコン あさり とうにゅう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン てんぷらこ パンこ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	660 31.4
15 (水)	☆日本味めぐり：福岡県 むぎごはん おおのじょうとりほっかけ なのはなあえ いちご	☆	とりにく まぐろ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん はかたなばなおいしいな	たまねぎ だいこん ほししいたけ もやし キャベツ	こめ むぎ さとう いちご	あぶら ごま	599 22.1
16 (木)	☆メッセージ給食：6年生の卒業をお祝いすると ともに、手作り献立について知り、感謝して食べ よう せきはん サイコロステーキ ほうれんそうのかおりあえ おすいもの プリン	☆	ぎゅうにく あかみそ	ぎゅうにゅう やきのり	ほうれんそう にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ りんごピューレ しょうが きりほしだいこん レモンじる キャベツ もやし だいこん えのきたけ	せきはん さとう でんぶん しらたまもち プリン	あぶら	628 20.4
20 (月)	☆食育の日：鉄(牛肉)とカルシウム(わかめ)を多く 含む食品について知ろう げんまいごはんにくじゃが だいこんとわかめのすのもの からいりこ あじつけのり ヨーグルト	☆	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめいりこ あじつけのり ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく だいこん とうもろこし レモンじる	こめ もちげんまい じゃがいも くろざとう さとう	あぶら ごま	593 21.0
22 (水)	☆県産品の日：たけのこ むぎごはん さわらのごまみそやき じゃがいものきんぴら たまごいりわかたけじる あさりのつくだに	☆	さわら こめみそ てんぷら とうふ たまご あさり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが こんにゃく たけのこ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも くろざとう	あぶら ごま	605 27.7
23 (木)	《ニョッキのつくりかたを知ろう》 こくとうしょくパン ニョッキのトマトソース ビーンズサラダ オレンジ	☆	ぶたにく レンズまめ だいず てぼうまめ きんとときまめ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマトピューレ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし レモンじる オレンジ	こくとうパン こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら	639 25.6

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

旬の食材「たけのこ」「キャベツ」

たけのこ

春の到来を告げるたけのこには、「モウソウチク」「ハチク」「マダケ」などの種類があります。土の中からほんの少し頭を出したくらいのものがおいしいです。22日に福岡県産のたけのこを使った「卵入り若竹汁」が登場します。



キャベツ

春キャベツはやわらかくて甘みがあります。食物せんいやビタミンがたっぷりです。みずみずしく、さっぱりとした食感が特徴です。春キャベツは、明るい黄緑色で、ふんわりとした見た目をしています。



1日の献立から(和食献立最優秀賞メニュー) ～旬野菜のあったか豆乳みそスープ～

《材料：5人分》

鶏肉・・・40g	れんこん・・・40g	いりこ(だし用)・・・15g	麦味噌・・・大さじ1
さつまいも・・・125g	ごぼう・・・25g	酒・・・小さじ1	豆乳・・・75g
だいこん・・・75g	葉ねぎ・・・10g	米味噌・・・大さじ1	水(だし用)・・・400g
にんじん・・・25g			

《作り方》

- ①野菜は、少し大きめに切る。ねぎは、小口切りにする。ごぼう、れんこんは下茹でしておく。
- ②いりこでだしをとっておく。
- ③だし汁に鶏肉、野菜を入れ、火が通ったら、みそと豆乳を入れる。
- ④最後にねぎを上から散らして仕上げる。

メニューのポイント

食事中よく噛むように、ごぼうやれんこんを入れて、野菜は大きめに切っています。