

給食だより

3月号

令和8年3月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

～お知らせ～ 伊米ヶ崎小学校6年生が、家庭科の学習で、給食の献立を立てました。選ばれた献立が、3月6日(金)に登場します。おいしくいただきますよ！

	月		火		水		木		金	
	2	628 kcal 2.7 g	3	757 kcal 2.3 g	4	624 kcal 3.0 g	5	617 kcal 2.1 g	6	617 kcal 2.4 g
こんだて	くきわかめの きんぴら / とりの あまざけ みそやき		レアチーズふういちソース / レバーとポテトの ノルウェーふう		アップルシャーベット / フロッコリーの ツナマヨサラダ		れんこんの きんぴら / さばの てりやき		伊米ヶ崎小6年生 こんだて / のりす あえ / あまず ぎょうざ	
黄	こめ あまざけ ごまあぶら さとう		ちゅうかめん かたくりこ あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま		こめ ごまあぶら マヨネーズ		こめ さとう ごまあぶら		こめ こむぎこ あぶら さとう ワンタン	
赤	とりにく みそ くきわかめ さつまあげ たい あぶらあげ ぎゅうにゅう		とりにく ぶたレバー ぶたにく だいすミート みそ とうにゅう ぎゅうにゅう		ぶたにく ツナ かつおぶし ベーコン なんと とうぶ ぎゅうにゅう		さば ぶたにく とうぶ みそ だいすペースト ぎゅうにゅう		わかめ ぶたにく とりにく ツナ のり ぎゅうにゅう	
緑	しょうが にんにく だいこん にんじん つきこん ごぼう はくさい ほうれんそう ねぎ		じょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほしいたけ もやし チンゲンサイ ねぎ にんにく いちご		はくさいキムチ たら しょうが にんにく キャベツ きゅうり フロッコリー コーン にんじん もやし きくらげ ねぎ りんご		しょうが れんこん にんじん つきこん いんげん だいこん はくさい えのきたけ		キャベツ もやし にんじん ほうれんそう はくさい メンマ ねぎ	
	9	588 kcal 2.1 g	10	578 kcal 2.1 g	11	635 kcal 2.9 g	12	662 kcal 2.3 g	13	621 kcal 2.2 g
こんだて	はるさめ サラダ / あつあげ ポークチャップ		あおのり ポテト ソテー / ほっけの うまみ しょうゆやき		しょうゆフレンチ		おこめでプリンタルト / はくさいの とうとうろスープ		たくあん あえ / うおぬま チキン みそカツ	
黄	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら		こめ じゃがいも あぶら さとう		コッパン あぶら さとう じゃがいも シチュールウ こめこ		こめ ごまあぶら さとう かたくりこ こめこ		こめ さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら はるさめ	
赤	ぶたにく あつあげ ハム あぶらあげ みそ こんぶ ぎゅうにゅう		ほっけ ベーコン あおのり ぎゅうにく ぶたにく やきどうぶ ぎゅうにゅう		ハム とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう		ぶたにく だいすミート みそ ベーコン とうにゅう		とりにく みそ かつおぶし ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	
緑	たまねぎ しめじ もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ あかじそ		たまねぎ にんじん しらたき ほしいたけ えのきたけ しゅんぎく ねぎ		もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン		ぜんまい にんにく しょうが もやし だいすもやし にんじん ほうれんそう はくさい たまねぎ ほしいたけ コーン		キャベツ きゅうり にんじん ごぼう えのきたけ だけのこ	
	16	625 kcal 2.3 g	17	665 kcal 3.7 g	18	604 kcal 2.0 g	19	662 kcal 2.2 g	20	
こんだて	ポテト サラダ / ぶたキムチ		もやし ナムル / とりの ペリからやき		さつまいと ひじきの にも / さけの さいきょう やき		じゃこ あえ / とりの からあげ		しゅんぶん ひ 春分の日	
黄	こめ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ ごま		ちゅうかめん ごまあぶら あぶら		こめ さとう さつまいも		こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう			
赤	ぶたにく ハム あぶらあげ とうぶ みそ ぎゅうにゅう		とりにく なんと チャーシュー ぎゅうにゅう		さけ みそ とりにく ひじき ぶたにく とうぶ ぎゅうにゅう		とりにく じゃこ なまあげ こんぶ ちくわ さつまあげ ぎゅうにゅう			
緑	しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ たら キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん ごぼう はくさい こまつな		にんにく もやし にんじん きゅうり キャベツ メンマ ほうれんそう ねぎ しょうが		たまねぎ いんげん だいこん にんじん はくさい つきこん ねぎ		にんにく しょうが もやし キャベツ やいろな だいこん にんじん こんにゃく			
	23	772 kcal 2.9 g	24		25		日にち エネルギー Kcal 塩分 g		こんげつ きゅうしよくむきょう 今月の給食目標	
こんだて	おいわい ケーキ / なのはな サラダ		卒業証書授与式		離任式		おもに 副菜 / おもに 主菜		ねんかん 1年間の 振り返りをしよう!	
黄	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ こめこ						おもに 主食 / おもに 汁物			
赤	ツナ ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう						おもに 熱や力になる食べ物 / おもに 体をつくる食べ物			
緑	なばな にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく						おもに 体の調子を整える食べ物			

※都合により献立は変更になる場合があります。

ご卒業おめでとうございます

もうすぐ卒業を迎える6年生に、リクエスト給食のアンケートを行いました。リクエストの多かったメニューが、3月の給食に登場します。いつもきれいにたくさん食べてくれた6年生。最後まで、おいしく食べて元気に過ごしてほしいと思います。

- ～給食の思い出を聞いてみました～
- ・一年生の時ココア揚げパンを食べて口が真っ黒になってみんなで笑ったこと
 - ・めんを落としてしまったが友達が分けてくれたこと
 - ・つかれた時に温かい給食を食べたこと
 - ・嫌いな食べ物も給食だと食べられたこと
 - ・おいしい給食をみんなで楽しく食べたこと
 - ・おかわりじゃんけん
 - ・おかわりをたくさんしたこと
- など
- | | | | | |
|----|------------|-----------|-----------|--------------|
| 主食 | 1位 ココア揚げパン | 2位 キムチごはん | 3位 わかめごはん | 4位 きなこ揚げパン |
| 汁物 | 1位 沢煮椀 | 2位 豚汁 | 3位 おでん | 4位 シチュー |
| 主菜 | 1位 からあげ | 2位 豚キムチ | 3位 甘酢ぎょうざ | 4位 魚沼チキンみそカツ |
| 副菜 | 1位 のりすあえ | 2位 春雨サラダ | 3位 たくあんあえ | 3位 しょうゆフレンチ |

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。

これから感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてくださいね。