



# こんだてだより

裾野市立学校給食センター  
(055) 992-6868

◎こんげつのもくひょう  
「1ねんかんのしよくせいかつをふりかえろう」

小学校

日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをとのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	おしらせ
2月	ごはん			こめ		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           桃の節句 献立         </div>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			649Kcal	
	さばのさいきょうやき	さば・みそ		さとう		
	こんにやくのいりに	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・さとう・あぶら ごまあぶら	24.6g	
	すましじる	わかめ・かまぼこ・とうふ	なばな・しめじ・だいこん・たけのこ			
ひなまつりゼリー	かんてん・とうにゅう	もも・いちご	さとう・みずあめ			
3月	ロールパン			パン		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           今月の 地産産の 野菜         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にんじん</li> <li>・根深ねぎ</li> </ul>
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			625Kcal	
	かつおカツ	かつお	たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・あぶら		
	キャベツのソテー	ベーコン	にんじん・キャベツ・コーン	あぶら	23.9g	
	さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう・とりにく	にんじん・たまねぎ・しめじ	さつまいも・こむぎこ・あぶら バター		
4月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607Kcal	
	なまあげとぶたにくのみそいため	ぶたにく・なまあげ・みそ	にんじん・ピーマン・キャベツ・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	28.8g	
	いかだんごともやしのスープ	わかめ・とりにく・いか・たら	こまつな・もやし・たまねぎ	はるさめ・あぶら・ごまあぶら		
5月	かくがたしよくパン			パン		
	いちごジャム		いちご	みずあめ・さとう	612Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのミートグラタン	チーズ・ぶたにく・とうふ	トマト・たまねぎ・にんにく	さとう・あぶら	27.8g	
	ポトフスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも・あぶら		
6月	むぎごはん			こめ・むぎ		
	ポークカレー	ぶたにく・だいず・ひよこまめ	にんじん・トマト・たまねぎ・りんご にんにく・しょうが	こむぎこ・じゃがいも・あぶら	646Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1g	
	ツナとマカロニの やさしいソテー	まぐろ	ほうれんそう・キャベツ・コーン にんにく	マカロニ・オリーブあぶら・あぶら		
9月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			593Kcal	
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん・こむぎこ さとう		
	もやしのちゅうかいため	ベーコン	こまつな・もやし	ごまあぶら	25.2g	
	とうふチゲスープ	とりにく・なると・とうふ・みそ	にんじん・キャベツ・はくさいキムチ だいこん・にんにく・ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら		
10月	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	チーズ・ぶたにく	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく	こむぎこ・あぶら・バター	634Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7g	
	フライドいそポテト	あおさ・ウインナー	コーン	じゃがいも・あぶら		
	ごはん			こめ		
11月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610Kcal	
	さわらのゆうあんやき	さわら	ゆず	さとう		
	だいずのいそに	ひじき・だいず・ぶたにく ちくわ	にんじん・さやいんげん	こんにやく・さとう・あぶら	27.3g	
	しらたまだんごの みそじる	あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・ほうれんそう だいこん・ねぶかねぎ	しらたまこ・でんぷん		
	こくとういりロールパン			パン・くろざとう		
12月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			586Kcal	
	ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	でんぷん・あぶら		
	マッシュポテト		パセリ	じゃがいも・バター・クリーム	22.5g	
	ミネストローネ	とりにく	にんじん・トマト・たまねぎ・キャベツ にんにく	マカロニ・オリーブあぶら・あぶら		
	ごはん			こめ		
13月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			610Kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           13日は 各校6年生 セレクト給食         </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●主食・主菜 デザートを 選びます</li> </ul>
	とんかつ	ぶたにく		パンこ・あぶら		
	やさしいいそかあえ	のり	こまつな・にんじん・もやし		23.0g	
	だいこんとつくねの みそじる	とりにく・とうふ・みそ あぶらあげ	だいこん・ねぶかねぎ・たまねぎ	でんぷん・パンこ・さとう こんにやく・じゃがいも		
	ソースをかけて 食べよう					

日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをとのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	おしらせ	
	<b>卒業・進級お祝い献立</b>						
16	せきはん	あずき		こめ・もちこめ	620Kcal		
	ごましお			ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく	たまねぎ	さとう・でんぷん・あぶら			
	キャベツのいためもの		にんじん・こまつな・キャベツ	ごまあぶら			
月	おいわいすましじる	とうふ・なると・かまぼこ	だいこん・ごぼう・たけのこ	じゃがいも・こんにやく	22.0g		
	いちごのロールケーキ	にゅうせいひん・たまご	いちご	さとう・こむぎこ・みずあめあぶら・クリーム			
	りんごチップいりロールパン		りんご	パン・さとう			
17	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			667Kcal		
	チリコンカン	ぶたにく・だいす・ひよこまめ	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく	さとう・あぶら			
	火	ジャーマンポテト	ウィンナー	パセリ・たまねぎ・にんにく		じゃがいも・オリーブあぶら	27.6g
	プリン	乳・卵・大豆使っていません!		さとう・みずあめ・あぶら			

3月の旬の食材：しゅんぎく・だいこん・いよかん・はっさく・ぶり・わかさぎ など

\*都合により献立を変更する場合があります。

## 給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？今年度の給食もあと少しで終わります。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかりと食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



## 3/3 ひな祭り



3月3日は「ひな祭り」。女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日本の伝統行事です。現在のように、ひな人形を飾ようになったのは江戸時代のことで、もとは人形を身代わりにして邪気をはらう「流しびな」が起源とされます。

行事食としてちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど、華やかな食べ物が並びます。



ちらしずし



はまぐりのお吸い物

## 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<b>給食の前に手をきれいに洗えた</b> 	<b>給食当番の身支度をきちんとできた</b> 	<b>食事のあいさつを心を込めて言えた</b> いただきます 
<b>食器を正しく並べることができた</b> 	<b>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</b> 	<b>よくかんで味わって食べることができた</b> 
<b>地域の産物や食文化を知ることができた</b> 	<b>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</b> 	<b>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</b> 牛乳・乳製品 果物 主食 主菜 副菜 



1年間ありがとうございました!

