



こんだてよていひょう

令和3年3月
坂井市立磯部小学校



日	曜日	こんだてめい	あか からだをつくる		みどり 体のちょうしをととのえる		きいろ かやねつのもとになる		給食ひとくちメモ	エネルギーKcal タンパク質g 脂質g 塩分g 炭水化物g	
			魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜 きのこ・くだもの	こく類・いも類 さとう	あぶら類 種実類			
1	月	みそラーメン 牛乳 ミニにくまん こうみあえ	ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし たまねぎ ねぎ だけのこ しょうが にんにく キャベツ	こむぎこ さとう	こめあぶら ごま	3月の給食目標は「1年間をふりかえろう」です。食事のあいさつや食べるときの姿勢、はしの持ち方、後片付け、好き嫌いせず食べることなど、食事マナーなどについて、ふりかえってみましょう。	663 25.5 16.3 3.3 100	
2	火	【学校給食応援事業給食】 ごはん 牛乳 あまえびとだいのあげに はるさめのあえもの ぶたじる	だいす あまえび ハム ぶたにく みそ		にんじん	コーン もやし きゅうり だいこん ひらたけ ねぎ ごぼう	かたくりこ さとう はるさめ じゃがいも	こめあぶら ごま こめあぶら	今日は「学校給食応援事業給食」です。「あまえび」の正式な名前は、「ホッコクアカエビ」といいます。坂井市の三国港でとれるあまえびの収穫量は、福井県で一番多いです。味わっていただきましょう！	621 25 18.7 2.3 85.5	
3	水	【ひなまつり給食】 ようふうちらしずし 牛乳 とりつくね おひたし すましじる ひなあられ	ハム とりにく かつおぶし きぬこしどうぶ		にんじん こまつな	コーン きゅうり キャベツ もやし きりぼしだいこん えのき	こめこ さとう	ごま	3月3日は「ひなまつり」です。「桃の節句」といわれ、女の子の成長と幸福を祝う行事です。ひなあられは、日本伝統のお菓子で白は雪、桃色は桃の花、緑は大地を表し、わざわざいや病気を追い払う願いを込めて食べます。	597 21.4 17.4 2.5 87.4	
4	木	【アイアン給食】 ごはん 牛乳 わかさぎゅうりりコロケ キャベツのごまみそあえ あつあげのそぼろに	わかさぎゅう ささみ みそ あげ ぶたにく とりにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが だいこん れんこん えだまめ こんにゃく	こむぎこ パンこ じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら ごま なたねあぶら	今日は「アイアン給食」です。鉄分が不足すると、体が疲れやすい・貧血になるなど病気にかなりやすくなります。体が大きくなっている今の時期は、血液を増えるので、鉄分を多く含む食べ物を食べるようにしましょう！	681 24.9 23.5 1.8 78.5	
5	金	ツナピラフ 牛乳 ポテトサラダ ミネストローネ ワッフル	ツナ ハム ベーコン たまご		クリーム にんじん トマト パセリ	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きゅうり コーン キャベツ	じゃがいも マカロニ こむぎこ さとう	なたねあぶら マヨネーズ	まぐろは英語で「Tuna(ツナ)」といいますが、まぐろには体に良い油が含まれていて、血液をさらさらにしたり、脳の動きを良くする働きがあります。ツナは、缶詰になっているものが多く、長く保存できるので便利です。	693 20.8 23.4 2.6 98.4	
8	月	ソフトめんミートソースかけ 牛乳 フレッシュサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりひきにく ハム		ヨーグルト にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パインかん ももかん みかんかん	ハヤシルウ かたくりこ	なたねあぶら	「ヨーグルト」は、牛乳に乳酸菌を入れ、かき混ぜて作られます。牛乳から作られているので、骨を強くするカルシウムがたくさん含まれています。また、ヨーグルトには、お腹の調子を整える働きもあります。	711 25.9 21.6 3.4 131	
9	火	きなこあげパン 牛乳 こめシチュー きよみオレンジ	きなこ とりにく		にんじん	しめじ コーン キャベツ たまねぎ えだまめ きよみオレンジ	さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら バター	「きよみオレンジ」は、静岡県でみかんかオレンジを交配させて作られました。みかんのさっぱりした甘酸っぱさとオレンジの風味がうまくミックスされてさわやかな味です。果汁もたっぷりオレンジの香りがほんのりします。	646 24 21 2.6 71.9	
10	水	ごはん あじフライ シャーマンポテト おむぎいりわふうスープ おこめのムース	あじ ベーコン とりにく たまご		クリーム にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	こむぎこ パンこ じゃがいも こめこ さとう おむぎ	こめあぶら なたねあぶら	「じゃがいも」は、でんぷんが多いので、他の国では主食としても食べられている種類です。果物のように、ビタミンCやカリウムが含まれているため、フランスなどでは「大地のりんご」と呼ばれています。	661 43.4 20.4 1.9 95.2	
11	木	だいすいりわかめごはん 牛乳 とりのからあげ ゆかりあえ はるさめスープ	だいす とりにく ぶたにく		わかめ しそ チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし だけのこ キャベツ ねぎ	かたくりこ こめこ はるさめ	こめあぶら	「ゆかり」は、赤いしその葉を乾燥させ、細かく刻んでふりかけにしたものです。紫色がゆかりの色とよばれていたことが由来だそうです。今日は6年生のリクエストメニューが多く入った献立になっています。	621 25.3 21.9 3.8 76.7	
12	金	【歯ッピー給食】 ごはん 牛乳 にこみハンバーグ きんぴらごぼう かきたまじる	とりにく たまご きぬこしどうぶ		にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごま	今日は「歯ッピー給食」です。よくかんで食べると、食べ物の味がよく分かり、消化・吸収がよくなり、むし歯を防ぐ効果があります。また、あごが丈夫になり、歯並びがよくなります。よくかんで食べましょう。	624 23.9 17.3 3.1 89.8	
15	月	【卒業お祝い給食】 せきはん 牛乳 メンチカツ チンゲンサイのあえもの みそしる クレープ	あずき ぶたにく もめんどうぶ みそ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ いちご	もちこめ こむぎこ パンこ さとう こめこ	ごま こめあぶら ごまあぶら	「せきはん」は昔から、祭りの時やお祝いをする時に食べてきました。今日は、磯部小学校を卒業していく6年生の卒業をお祝いして、赤飯を取り入れました。みなさんで、6年生の卒業をお祝いし、おいしくいただきましょう。	664 20.7 22.1 2.6 93.5	
16	火	卒業式 ご卒業おめでとう									
17	水	ごはん 牛乳 ちくわのにしょくあげ キャベツのしおこんぶあえ とりにくとこんさいのピリからに	ちくわ とりにく みそ		あおのり こんぶ にんじん からし	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ だいこん ごぼう だけのこ	こめこ かたくりこ じゃがいも さとう	ごま こめあぶら ごまあぶら	「ちくわ」は、魚のすり身を竹などの棒に巻きつけて、焼いたり蒸したりした加工食品です。竹の切り口に似ているので、竹の輪と書いて竹輪(ちくわ)と呼ばれるようになったと言われています。	614 21.6 14.1 3.2 98.1	
18	木	ごはん 牛乳 ほうれんそうオムレツ マカロニサラダ はくさいとりにくのスープ	たまご ハム とりにく きぬこしどうぶ		ほうれんそう にんじん	コーン キャベツ きゅうり もやし はくさい たまねぎ	マカロニ	ごまあぶら マヨネーズ	「はくさい」は煮たり炒めたりして火を通すことで、カサが減ってたくさん食べられます。はくさいには取り過ぎた塩分を体外に出してくれるカリウムや、今の季節にしっかりとってほしいビタミンC等の栄養素が含まれています。	567 20.9 18.2 2 76.7	
19	金	【ふるさと給食】 ごはん 牛乳 かますフライ うめおかあえ くすまわし	かます かつおぶし あげ		ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり うめ ごぼう こんにゃく だけのこ	こむぎこ パンこ さつまいも やきふ かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	今日は「ふるさと給食」です。「かます」はたんばく(鱈)・カリウムの他、免疫力を高めるパンテノン酸や魚にはめずらしいビタミンA・ビタミンDが含まれています。今日は、福井県でとれたかますをフライにしました。	666 25 19.6 2 95.3	
22	月	ごはん 牛乳 にくじゃが ひじきサラダ ブルーベリータルト	ぶたにく ツナ		ひじき にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ きゅうり ブルーベリー	じゃがいも さとう こめこ	ごま マヨネーズ	「朝ごはん」を食べると脳にスイッチが入り、眠っていた脳を起こしてくれます。朝ごはんを食べずに学校に来ると、脳がエネルギー不足のため、授業に集中できなくなります。毎日朝ごはんを食べ、脳を元気にしましょう。	686 21.6 19.8 1.8 103	
23	火	ごはん 牛乳 さごしのココロあげ こまつなのいためもの とりごぼうじる	さごし ぶたにく とりにく		こまつな にんじん	しらたき しょうが ごぼう だいこん ねぎ	さとう かたくりこ	こめあぶら ごま なたねあぶら	「さわら」は成長とともに「さごし」やなぎざ「さわら」と名前を変える世出です。たんばく(鱈)が多く、血液をサラサラにし、がんの予防もしてくれます。くせのない上品な味が特徴です。	583 26.7 18.3 1.6 74.1	
24	水	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ りんごゼリー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり りんご	じゃがいも カレーウ さとう	なたねあぶら	今日で今年度の給食は最後です。この一年の給食はどうでしたか？好き嫌いせず、食べられるようになりませんか？春休みのお家での食事も、感謝して残さずおいしくいただきましょう。	677 21 19.3 3.2 104	

※ 献立は、物資の都合により変更する場合があります。ご了承下さい。

はしは、毎日持ってきてください！

印の日はスプーンがつきます。

6年生のリクエスト給食結果発表！！

6年生は卒業まで残りわずかとなりました。そこで、磯部小学校の6年生にアンケートを取り、それぞれの部門で上位だったものを3月の給食で出すことにしました。アンケートの集計結果です。

★主食★		★主菜★		★副菜★		★汁物★		★デザート★	
①	きなこあげパン 37票	①	からあげ 44票	①	ゆかりあえ 19票	①	みそしる 24票	①	おこめのムース 16票
②	わかめごはん 11票	②	ハンバーグ 10票	②	はるさめのあえもの 8票	②	シチュー 7票	②	フルーツポンチ 13票
③	ラーメン 7票	③	コロケ 7票	③	ポテトサラダ 5票	③	ちゅうかスープ 6票	③	タルト 12票