

# 3月給食だよ!

令和5年2月27日

寒河江市立西根小学校 発行



## 3月の献立から

### ひなまつり 2日(木)

女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな人形に桜や橘、桃などの木々をかざり、ひなあられやしもちなどを供え、白酒やちらしずしなどを楽しむ節句まつりです。ひな人形の段かざりも、7段かざり、5段かざり、3段かざり、親王かざり(二人かざり、二人雛)の縁起の良いものになっています。給食では、ちらしずしやひなあられ、菜の花を味わう予定です。

### 災害を意識しよう 7日(火)

普段の生活をしていると、災害は身近なものには感じないかもしれませんが、自然災害はいつどこで起きるのか誰にもわかりません。だからこそ、いざという時の備えが大切になります。また、備えた食品は無駄にならないよう日頃の生活で利用しながら保管できるように考えてみることも大切です。

ねらい	日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)			
《日替わりの給食》	予定こんだて	<p>今年度の給食は、“寒河江らしさと季節感あふれるおいしい給食”を年間目標とし、食に関する指導を行ってきました。</p> <p>そして、1年間のまとめになる3月の給食は、学んだことをふり返りながら、郷土料理や旬の食材を日替わりのねらいに合わせて味わいましょう。</p> 					
	きいろのなかま	ごはん あぶら パンこ かたくりこ	ごはん ぶひなあられ さとう	コッパン あぶら さとう じゃがいも			
	あかのなかま	牛乳 ぶたにくのり なんと たまご	牛乳 たまご えびのり とうふ	牛乳 きなこ ツナ とりにく ウイナー			
	みどりのなかま	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たけのこ きくらげ えのきたけ ねぎ	れんこん にんじん かんぴょう たけのこ しいたけ きぬさや なのはな キャベツ もやし コーン ねぎ えのき	キャベツ フロccoliー ごぼう ビーマン はくさい にんじん たまねぎ			
ねらい	日(曜)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
《日替わりの給食》	予定こんだて	ゆかりごはん 牛乳 <u>からあげ(4の1リクエスト)</u> はくさいの <u>しおこんぶマヨあえ</u> <u>ちゅうかみそしる</u> 《ビタミンC》	カレーうどん 牛乳 ひじきとゆでほしだいこんのツナいため フルーツゼリー 《災害時を意識しよう》	ごはん 牛乳 さけのしおやき きりこんぶのものもの とんじる 《炭水化物》	とりにくとほうれんそうの シチューライス 牛乳 キャベツとじゃこのサラダ デコボン 《カルシウム》	ごはん 牛乳 のりチーズなっとう ウイナー 県産はくさいのものもの 県産えのきのみそしる 《たんぱく質》	
	きいろのなかま	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ マヨネーズ	うどん あぶら カレールウ ゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん あぶら パター こむぎこ	ごはん あぶら ぶ	
	あかのなかま	牛乳 とりにく かまぼこ しおこんぶ ぶたにく みそ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ ひじき ツナ	牛乳 さけ こんぶ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ベーコン とりにく あげちりめん	牛乳 なっとう チーズ のり ウイナー さつまあげ わかめ あつあげ みそ	
	みどりのなかま	ゆかり にんにく しょうが はくさい こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマ	たまねぎ ごぼう にんじん しめじ ねぎ ゆでほしだいこん こんにゃく ラフランス	にんじん こんにゃく しょうが きぬさや たまねぎ ねぎ	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう キャベツ パプリカ フロccoliー デコボン	ねぎ はくさい にんじん えのき だいこん	
ねらい	日(曜)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
郷土料理・特産物を味わおう	予定こんだて	<p>にしねしょう 西根小</p> <p>にち だいきゅう 18日の代休</p>		<p>県産ぎゅうにくでピビンバ</p> <p>牛乳 はるさめスープ いちご</p> <p>《マナーを意識しよう》</p>	<p>ごはん 牛乳 さんまのかばやき キャベツのごまかけ 県産なめこのみそしる</p> <p>《よくかんで食べよう》</p>	<p>県産ぶたにくのカレーライス</p> <p>牛乳 かいそうサラダ おいおいデザート (レアストロベリーチーズケーキ)</p> <p>卒業おめでとう献立</p>	<p>しゅうりょうしき 修了式</p> <p>げこうじこく 下校時刻</p> <p>1~4・6年生 11:10</p> <p>5年生 12:00</p> <p>べんとう (弁当なし)</p>
	きいろのなかま			ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	ごはん あぶら じゃがいも チャツネ カレールウ レアストロベリーチーズケーキ	
	あかのなかま			牛乳 ぎゅうにく ベーコン	牛乳 さんま だいず とうふ みそ	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ かいそう	
	みどりのなかま			にんにく しょうが ぜんまい ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ いら いちご	キャベツ きゅうり にんじん つぼづけ なめこ ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース フロccoliー キャベツ パプリカ コーン	

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。

# 卒業おめでとう

6年生のみなさん、

ご卒業おめでとうございます！

今まで食べてきた小学校の給食で、みなさんが好きな給食は何でしたか。3月は人気の給食メニューがたくさん登場するので、ぜひ最後に味わって食べてほしいです。

これからは「自分で考え、自分で選び、調理して食べる」ことがさらに増えていきます。みなさんが取り組んだ『ふれあいごはん』を見てみると、きっとこれからも栄養バランスを考えた食生活を実行できる力があると感じます。何をすることも健康でなければなりません。正しい食習慣を続け、心身ともに健康な生活を送っていきましょう。

みなさんの中学校での活躍を応援しています！

## 食育推進のピクトグラムを知っていますか。

★生涯を通じた心身の健康を支える

食育の推進ピクトグラム1～8



★持続可能な食を支える

食育のピクトグラム9～11



★全体の総括ピクトグラム12



農林水産省が作ったピクトグラムは、子どもから大人まで食育の目的を分かりやすく情報発信するための絵文字です。



# ハレの日 おめでとう

## 菜の花のかにかま和え

材料 菜の花 1束(200g)  
かにかま 4本(30g)  
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2(10cc)

作り方  
1 かにかまを細く切る。  
2 菜の花を3センチ幅に切る。  
沸騰したお湯で茹で、水にさらして水気を切る。  
3 菜の花とかにかまをボウルに入れ、めんつゆでほんのり味付けして出来上がり。

栄養成分表示(1人分当たり)  
熱量23kcal、たんぱく質3.4g、脂質0.1g、炭水化物3.3g、食塩相当量0.4g(推定値)

野菜使用量(1人分当たり) 50g



## お祝いに野菜を添えて



## 自分の食生活をふり返ってみよう

<p>1 食べる前は手をきれいに洗った</p>	<p>2 はしを正しく持って食べた</p>	<p>3 食事マナーを守って食べた</p>	<p>4 ひとくちひとくちよくかんで食べた</p>
<p>5 好き嫌いしないでバランスよく食べた</p>	<p>6 食べ物や食事に関わる人に感謝して食べた</p>	<p>7 朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>8 おやつは時間・栄養量を考えて食べた</p>