

きゅうしょくだより

2018

3月



小千谷市立千田小学校

月	火	水	木	金
<p>ねんせい 6年生のリクエスト給食が登場します</p> <p>6年生の卒業をお祝いして、6年生がリクエストしてくれた給食が登場します。リクエストメニューは太字になっています。小学校生活最後の給食をみんなで味わいましょう。</p>			<p>1</p> <p>中華丼 切干大根サラダ のむヨーグルト</p>	<p>2 ひなまつり給食</p> <p>ちらし寿司 アーモンドあえ すまし汁 ミニももゼリー</p>
<p>5</p> <p>ココア揚げパン ツナサラダ コーンポタージュ</p>	<p>6</p> <p>ごはん さわらの西京焼き 菜の花あえ 豚汁</p>	<p>7</p> <p>ごはん レバーとポテの仲良しあえ ワンタンスープ デコポン</p>	<p>8 6年生おめでとう給食</p> <p>キーマカレー しょうゆフレンチ 雪見大福</p>	<p>9</p> <p>わかめごはん とりのから揚げ はるさめ春雨サラダ けんこうまめじる 健康豆汁</p>
<p>パン あぶら さとう ジャがいも 牛乳 ツナ ベーコン なまクリーム キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし</p> <p>E:671kcal P:20.6g</p>	<p>ごはん さとう ジャがいも 牛乳 さわら ぶたにく どうぶ みそ にんじん キャベツ たまねぎ しらす にんじん たまねぎ ねぎ しらす</p> <p>E:588kcal P:28.2g</p>	<p>ごはん かたくりこ あぶら ジャがいも さとう アーモンド 牛乳 とりにく ぶたレバー ぶたにく キャベツ とうもろこし じゃがいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ</p> <p>E:659kcal P:26.1g</p>	<p>ごはん あぶら ゆきみだいふく 牛乳 ぶたにく たいす ハム キャベツ とうもろこし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ</p> <p>E:620kcal P:21.3g</p>	<p>ごはん あぶら はるさめ ごま 牛乳 わかめ とりにく ハム どうぶ みそ キャベツ きゅうり にんじん たいこん ねぎ</p> <p>E:695kcal P:26.9g</p>
<p>12</p> <p>ごはん ししゃもの磯部揚げ きりざい 肉じゃが</p>	<p>13</p> <p>しょうゆ赤飯 厚焼き卵 のり酢あえ さつま汁</p>	<p>14</p> <p>中華めん みそラーメンスープ ウインナーとチーズの包み揚げ もやしのナムル</p>	<p>15</p> <p>ごはん いわしの薬味ソース れんこんきんぴら みぞかきたま汁</p>	<p>16</p> <p>チキンライス マカロニサラダ 豆と野菜のスープ いちご</p>
<p>ごはん あぶら ごま ジャがいも さとう 牛乳 ししゃも なつとう ぶたにく かき揚げ にんじん たいこん たまねぎ しいたけ さやいんげん しらす</p> <p>E:696kcal P:28.2g</p>	<p>ごはん もちこめ さとう さつまいも 牛乳 きんごまめ たまご ツチ のり とりにく どうぶ あぶらあげ しょうゆ しょうゆ しょうゆ</p> <p>E:644kcal P:27.2g</p>	<p>ちゅうかめん あぶら ごまき さとう 牛乳 ぶたにく みそ ヴァイツナー チーズ キャベツ にんじん ねぎ しょうゆ とうもろこし みずな きゅうり</p> <p>E:641kcal P:26.2g</p>	<p>ごはん あぶら ごま かたくりこ ジャがいも 牛乳 いわし ぶたにく みそ ねぎ しょうゆ しょうゆ しょうゆ かき揚げ にんじん たいこん しょうゆ さやいんげん きぬさや たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん いちご</p> <p>E:688kcal P:25.9g</p>	<p>ごはん あぶら マカロニ マヨネーズ ジャがいも 牛乳 とりにく ツチ いんげんまめ キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし かき揚げ きゅうり キャベツ にんじん いちご</p> <p>E:600kcal P:18.9g</p>
<p>19</p> <p>沖縄風炊き込みごはん 小松菜と大豆のサラダ もずくスープ</p>	<p>20</p> <p>ごはん さばのみと煮 磯香あえ のっぺい汁</p>	<p>21</p> <p>しんぶん 春分の日</p>	<p>22</p> <p>洋風カツ丼 ふわふわ卵スープ さつまいもプリン</p>	<p>23</p> <p>卒業式</p>
<p>ごはん あぶら アーモンド かたくりこ 牛乳 ぶたにく こんぶ たいす ハム ちまき たまご にんじん さやいんげん とうもろこし キャベツ ねぎ</p> <p>E:597kcal P:24.9g</p>	<p>ごはん さとう さといも かたくりこ 牛乳 さば かり がまほご ちまき とりにく どうぶ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ とうもろこし ちやし しいたけ たいこん みつば</p> <p>E:645kcal P:27.7g</p>	<p>しんぶん 春分の日</p>	<p>ごはん ごまき はんご あぶら かたくりこ さつまいもプリン 牛乳 とりにく たまご しめじ どうもろこし にんじん とうもろこし みずな</p> <p>E:700kcal P:27.1g</p>	<p>卒業式</p>

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

6年生リクエスト給食ランキング

※太字の料理が3月の給食で登場します。

主食	主菜	副菜	汁もの	デザート
①わかめごはん	①レバーとポテのなかよしあえ	①のりずあえ	①ふわふわたまごスープ	①さつまいもプリン
②ココアあげパン	②とりのからあげ	②マカロニサラダ	②コーンポタージュ	②ストロベリータルト
③きなこあげパン	③マカロニグラタン	③しょうゆフレンチ	③もずくスープ	③ゆきみだいふく
④ソフトめんミートソース	④さばのみとに	④ツナサラダ	④ワンタンスープ	④ガトーショコラ
⑤ごはん	⑤くるまふのあげに	⑤はるさめサラダ	⑤とんじる	⑤あおりんごゼリー

☆6年生給食の思い出☆

「きなこあげパンがあまって、そのジャンケンがすごくもりあがりました。」

「小学校のおいしい給食が食べられる回数が少なくなってきたけど、思い出の味として感謝して食べたいです。」

「どのメニューも一口食べただけですごく気に入りました。またそのメニューを食べたいです。」



健康を考えて食事をすることができましたか？

自分ができたことに○（できた）、△（時々できた）、×（できなかった）の印をつけて、1年間の食生活や給食活動を親子で振り返ってみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③朝食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
<small>あしゅー</small>	<small>かじり</small>	<small>あき</small>	<small>あか き みどり</small>	<small>いただきます</small>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きれいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
<small>かじり</small>	<small>かじり</small>	<small>少しだけ</small>	<small>がんばり</small>	<small>仲よく</small>
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



作ってみよう！人気の給食メニュー

分量は4人分です

☆しょうゆフレンチ

8日（木）のメニュー

しょうゆ味のフレンチサラダという意味を持つ人気の野菜料理です。ハムのおいしさで野菜がもりもり食べられます。

（材料） ・こまつな：1袋 ・もやし：1袋 ・ハム：4枚

A（・しょうゆ：大さじ2 ・酢：小さじ2 ・サラダ油：小さじ2 ・こしょう：少々）

（作り方）①こまつなは3センチに切る。こまつな・もやしは茹でて水冷し、水気をよくしぼる。

②ボールに、①の野菜、千切りにしたハム、Aの調味料を入れてまぜたらできあがり。

※おいしく作るポイントは、水気をよくしぼることです。よくしぼっておいしい和え物を作ってみましょう。

☆ココア揚げパン

5日（月）のメニュー

揚げパンは自分では作れないものと思いませんか？実は簡単に作ることができます。

（材料） ・コッペパン：4個 ・ミルクココア（粉）：大さじ6 ・揚げ油：適宜

（作り方）①なべに油を入れて180度にあたためたら、コッペパンを入れてさっと揚げる。

（この時パンが浮かんできてくるので、少し押えます。表10秒、裏10秒くらい揚げたら取り出しましょう。）

②パンの油が切れたら、ミルクココアをまぶしてできあがり。

この1年をふりかえって

給食を作ってくださっている調理員さんに、この1年をふりかえっていただきました。



佐藤笑美子さん

「今日の給食おいしかったです。また作ってください。」と人懐っこく話しかけてくれるかわいい子どもたちに囲まれながら、毎日楽しく給食を作ってきました。本当に残量が少なく、毎日残さず食べてくれる子どもたちに、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも安心安全のおいしい給食で、子どもたちの成長を応援していきたいと思ひます。