

きゅうしょくのはんせいをしよう

指導事項 てい 学 年 ○じぶんのしごととはきちんとできたか ○ちからをあわせてじゅんびで
 ○なんでもたべるようになったか
 中 学 年 ○責任をもって自分のしごとができたか ○友だちと協力できたか
 ○好き嫌いないで時間内に食べることができたか
 高 学 年 ○苦手なものでもすすんで時間内に食べることができたか
 ○自主的に仕事をできたか ○友達と協力できたか



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	
3 (月)	よこわりまるパン しろみぎかなフライ ゆでやさい コンソメスープ きゅうにゅう	パン なたねあぶら だいずあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー パセリ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21 g 食塩相当量 2.8 g
4 (火)	ちらしずし あつやきたまご なのはなのこんぶあえ とうふのすましじる ひなあられ きゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら ねりごま	とりにく やきのり きゅうにゅう たまご こんぶ とうふ かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん れんこん いんげん キャベツ なのはな コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 3.4 g
5 (水)	ワンローフパン はちみつアンドマーガリン はるやさいのわふうスパゲッティ もやしのアーモンドサラダ きゅうにゅう	パン はちみつ スパゲティー なたねあぶら アーモンド さとう マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ アスパラガス にんにく もやし きゅうり レモンじる	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20 g 食塩相当量 2.4 g
6 (木)	むぎごはん マーボー豆腐 はるさめサラダ ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら でんぶん ゴマあぶら はるさめ しろごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく あかだしみそ	たまねぎ にんじん しいたけ いら しょうが にんにく キャベツ コーン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
7 (金)	むぎごはん とりのからあげ こまつなのりあえ じゃがいものみそじる きゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん はくりきこ だいずあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ やきのり あぶらあげ あわせみそ	にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
10 (月)	ツナごはん にくうどん そくせきづけ ぎゅうにゅう	こめ なたねあぶら うどん さとう しろごま	まぐろ しおこんぶ きゅうにゅう きゅうにく かまぼこ しらすぼし	だいこん コーン にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり やまかわづけ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 31 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.7 g
11 (火)	せきはん さばみそオイルやき スナックえんどうのおかかあえ かきたまじる きゅうにゅう	こめ もちごめ くるごま でんぶん	あずき きゅうにゅう さば かつおぶし たまご かまぼこ とうふ	スナックえんどう しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 3.1 g
12 (水)	ミルクねじりパン ハンバーグのケチャップソース チーズサラダ はるやさいのスープ おいおいカップケーキ きゅうにゅう	ミルクパン なたねあぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり にんじん セロリー アスパラガス	エネルギー 704 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.9 g
13 (木)	むぎごはん チキンカレー フルーツヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら はくりきこ パター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご みかん パイン おうとう	エネルギー 645 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
14 (金)	そ つ ぎ よ う し き				
17 (月)	コッパン オムレツ だいこんとみずなのサラダ はるやさいのクラムチャウダー きゅうにゅう	パン なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご しらすぼし あさり ベーコン とうにゅう なまクリーム	だいこん にんじん みずな レモンじる たまねぎ アスパラガス コーン	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.3 g
18 (火)	しろごはん のりつくだに 【食育の日】 石川県郷土料理 かいそうサラダ ぎゅうにゅう	こめ すだれふ なたねあぶら さとう でんぶん しろごま ゴマあぶら	のりつくだに きゅうにゅう とりにく とうふ かいそう	しいたけ にんじん ほうれんそう たけのこ もやし	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.2 g
19 (水)	しょくパン いちごジャム きびなごフライ ジャーマンポテト ミネストローネ きゅうにゅう	パン さとう なたねあぶら じゃがいも だいずあぶら	ぎゅうにゅう きびなご ベーコン とりにく だいず	たまねぎ キャベツ にんじん トマト いちご	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.6 g
21 (金)	むぎごはん ごぼうカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご みかん パイン おうとう りんご	エネルギー 641 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
 ※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
 3月の献立では、3月18日(火)に石川県の郷土料理の「治部煮」を実施します。



ひな祭り



3月3日は、ひなまつりです。

ひなまつりは、「桃の節句」や「上巳の節句」と呼ばれ、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降と言われています。桃の節句につくられる行事食には、ひしもちやまぐりのお吸い物、ちらしずしなどがあります。

ひしもち

ひしもちの色や色の並び順は、地域や家庭によって違う場合がありますが、おもに上から紅、白、緑のもちもちが並びます。

はまぐりのお吸い物

はまぐりは、刈り取った貝以外とは決して合いません。そのため、将来良い縁に恵まれますようにと、いぎいぎと入れられています。

給食では、3月4日(火)に、ひなまつりメニューを実施します。

【ひなまつりメニュー】

- ちらしずし
- 厚焼卵
- 菜の花の昆布和え
- 豆腐のすまし汁
- ひなあられ
- 牛乳



赤飯



もち米と小豆や「ささげ」という豆などを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。

これは、昔は赤い色には邪気をはらう力があると信じられてきたためです。

給食では、11日(火曜日)に6年生の卒業お祝い

