



令和6年3月 学校給食献立予定表

信州大学教育学部附属長野小学校
栄養士 神通川由美

日付	献立名	使用材料			熱量kcal	たん白質g	脂質g	食塩相当量g
		血や肉・骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品				
1 (金)	ちらしずし 牛乳 若竹汁 きざみのり とりにくのみぞれ煮 ひなあられ	牛乳 とりもも肉 かつおだし	たまねぎ えのき わかめ たけのこ だいこん しめじ 万能ねぎ きざみのり	ちらしずし 三温糖 米油 ひなあられ	612	23.8	18.5	2.9
4 (月)	ごはん 牛乳 キムチスープ いりどり ストロベリーカスタードタルト	牛乳 ぶたもも肉 木綿豆腐 みそ とりもも肉 ちくわ	にんにく たまねぎ 白菜キムチ にんじん にら ごぼう こんにゃく しいたけ さやいんげん	米 大麦 強化米 ごま油 マロニー 三温糖 米油 さといも カスタードタルト	712	27.2	22.8	1.5
5 (火)	食パン 牛乳 切り干し大根のスープ さけのホイルやき(マヨネーズ) わかめとみかんの酢の物 はちみつ&マーガリン	牛乳 ぶたもも肉 鮭切り身	たまねぎ 切り干し大根 チンゲン菜 しめじ わかめ みかん缶 きゅうり	食パン マヨネーズ 三温糖 はちみつ&マーガリン	628	34.8	25.6	2.6
6 (水)	ソフトめん 牛乳 ミートソース 野菜のカップグラタン ひじきサラダ	牛乳 ぶたひき肉 サイコロチーズ 牛乳 野菜のカップグラタン	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース ひじき にんじん きゅうり コーン	ソフトめん 米油 三温糖 すりごま	686	24.5	27.6	2.9
7 (木)	米粉パン 牛乳 ボルシチ バジルチキン ラーメンサラダ ティラミス	ぶたもも肉 牛乳 とりもも肉	にんにく たまねぎ ピーツ トマト缶 パセリ にんじん きゅうり キャベツ だいこん	米粉パン すりごま オリーブオイル バジルオイル ごま油 ラーメン 三温糖 ティラミス	702	27	30.9	1.9
8 (金)	ごはん 牛乳 ひみつのカレーライス フルーツのヨーグルト和え	牛乳 とりもも肉 サイコロチーズ 牛乳 生クリーム ひよこ豆 ヨーグルト	たまねぎ にんじん バナナ もも缶 みかん缶	米 大麦 強化米 米油 じゃがいも カクテルゼリー	667	20.1	17.2	1.7
11 (月)	ごはん 牛乳 すいとん汁 肉ビビンバの具 野菜ビビンバの具	牛乳 いりこ みそ とりもも肉 油揚げ ぶたもも肉 みそ	にんじん だいこん 長ネぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし こまつな	米 大麦 強化米 すいとん ごま油 三温糖 いりごま すりごま ごま油	670	27.9	21.7	2.4
12 (火)	抹茶パン 牛乳 白菜のクリームスープ ハニーマスタードチキン 富士山ゼリー	牛乳 ベーコン 生クリーム 牛乳 とりもも肉	はくさい たまねぎ しめじ にんにく えのき マスタード レモン果汁 パセリ	抹茶パン 米油 三温糖 はちみつ 富士山ゼリー	632	26.4	29.4	2.4
13 (水)	ごはん 牛乳 わかめスープ さんぞく焼き もやしのごまレモン和え お祝いクレープ	牛乳 とりもも肉 とりもも肉	にんじん たまねぎ コーン だいこん わかめ にんにく レモン果汁 しょうが もやし こまつな きゅうり	米 大麦 強化米 かたくり粉 米油 三温糖 すりごま お祝いクレープ	701	27	23.8	2



※3月14日(木)は卒業式のため給食はありません。

6年生のみなさんへ

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。本当におめでとうございます。小学校での給食はあと9日ですね。先日6年生だけの給食アンケートをとりました。みなさんが好きそうなメニューのアンケートにしたのでどれを選ぶか迷ったのではないのでしょうか？1位は3月7日の6年生に感謝する会の日、2位は3月13日の給食最終日に提供します。小学校最後の給食の思い出になってくれたら幸いです。ぜひ楽しんでくださいね。

これから大人になるにつれて、自分で食べるものを選んだり、作ったりすることがあると思います。そんなときに「給食のスープには野菜が多く入っていたな、魚もたまには食べようかな。」など給食のことをちょっとでも思い出してくれると嬉しいです。

中学生になっても食べることを大切にしてください。そして規則正しい生活を送って、どうか元気で過ごしてくださいね。

3月 給食だより



今年度の給食も残すところあと9日となりました。この1年間を振り返ってみましょう。4月のころの自分とくらべて、できるようになったことはありますか？最後までマナーを守って気持ちよく給食時間をすごしましょう。



ごはんの前に、きちんと手を洗いましたか？



給食当番の仕事は協力してできましたか？



「いただきます・ごちそうさま」のあいさつができましたか？



もぐもぐ
かみかみ

よくかんで食べられましたか？



好ききらいをせずに
なんでも食べましたか？



かんしゃの気持ちを忘れずに
食べることができましたか？

今年度の最後に、わかめスープを紹介します。このスープは子どもたちに人気で、いつも残食が少ないメニューです。わかめの風味とコンソメがよく合い、味もおいしいのですが、私は野菜の切り方が気に入っています。大根や人参をコロコロのサイコロ状にして、見た目にもかわいいスープなんです。どんな形でも食べておなかに入れれば同じです。でも野菜の切り方ひとつで、子どもたちが喜んでくれたらうれしいなあと思いながら、調理の先生方と給食を作っています。おうちでも野菜をサイコロに切って作ってみてください。コーンも入ってカラフルですよ。

わかめスープ

材料(4人分)

とり小間切れ 60g
たまねぎ 60g
にんじん 60g
だいこん 80g
コーン 30g
乾燥わかめ 2g
コンソメ 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
こしょう 少々

作り方

- ① 野菜は1cmの角切りにする
- ② 鍋に①の野菜と水を入れ、火にかける
- ③ お湯がふっとうしてきたら、とり肉をほぐしながら鍋に入れる
- ④ あくが出てきたら取り除き、コーンを入れる
- ⑤ 調味料で味付けをして、わかめを加え、味見をする



1年間ありがとうございました