



3月こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
2月	ココア あげパン	コーヒ	さけのクリームシチュー こんにやくサラダ	コーヒ牛乳 さけ、ベーコン 牛乳、わかめ なまクリーム	パン、あぶら さとう、こむぎこ じゃがいも さつまいも バター	にんじん、たまねぎ しめじ、パセリ こんにやく、キャベツ もやし	605 20.6 2.5
3火	五目 まぜずし		ひなまつり汁 すのもの *ひなまつり献立 もものチーズタルト	牛乳、むきえび あぶらあげ とうふ、かまぼこ わかめ クリームチーズ	七分つき米 さとう、でんぶん タルトクッキー	ほししいたけ、にんじん たけのこ、かんぴょう さやえんどう、えのきたけ ほうれんそう、キャベツ ねぎ、きゅうり、ももかん	682 26.7 3.3
4水	和風 スパゲティ		みそベーコン煮 くだもの(りんご)	牛乳 いか、ベーコン うずらたまご みそ	スパゲッティ あぶら じゃがいも	にんにく、たまねぎ にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ だいこん、トマト パセリ、りんご	545 24.7 3.8
5木	うめさけ 茶づけ *6の1の献立		6の1特製わかめサラダ だいがくいも	牛乳 こんぶ さけ、わかめ	七分つき米、ごま もちきび、あぶら さとう さつまいも	カリカリうめ、うどん ごぼう、コーン きゅうり、レタス にんじん	602 22.9 1.9
6金	チキン ライス		レンズ豆のカレースープ マヨドレサラダ *6の1お楽しみ給食	牛乳、とりにく ベーコン ウイナー レンズまめ	七分つき米 あぶら じゃがいも さとう	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリブ、ス、セロリ にんにく、だいこん こまつな、きゅうり キャベツ、コーン	558 20.6 2.5
9月	たきこみ ごはん		さかなのスパイスフライ はるさめサラダ *6の2お楽しみ給食 やさいたっぷり汁	牛乳、サメ あぶらあげ とりにく、とうふ	七分つき米 あぶら、こむぎこ でんぶん、 はるさめ、さとう	にんじん、ごぼう、もやし にんにく、コーン、ねぎ こまつな、だいこん はくさい、ほししいたけ	658 29.4 2.6
10火	ごはん		やきししゃも やきとうふの中華煮 中華もやし	牛乳、ししゃも やきとうふ ぶたにく うずらたまご くきわかめ	七分つき米 あぶら、でんぶん さとう、ごま	にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ はくさい、しめじ チンゲンサイ、トマト もやし、こまつな	573 26.6 2.3
11水	みそ ラーメン		ツナあげぎょうざ くだもの(きよみオレンジ)	牛乳 ぶたにく みそ、ツナ	中華めん、あぶら でんぶん ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく、ねぎ、にんじん たけのこ、もやし、キャベツ はくさい、のらぼうな にら、たまねぎ、しょうが きよみオレンジ	663 27.8 3.3
12木	あしたば パン *6の2の献立		カミチキ・春野菜スープ 6の2特製ごまドレサラダ くだもの(はるか)	牛乳、とりにく わかめ あぶらあげ	パン、こむぎこ クラッカー あぶら、さとう ごま	なのはな、にんじん アスパラガス、コーン キャベツ、たまねぎ セロリ、たけのこ、はるか	632 26.9 2.5
13金	わかめ ごはん		さわらのしおこうじやき じゃがいものあまからに ちゃんこ汁	牛乳、さわら たきこみわかめ ぶたにく あぶらあげ	七分つき米 ごま、じゃがいも さとう	にんじん、だいこん はくさい、しめじ えのきたけ、こまつな ねぎ、しらたき	571 25.4 2.8
16月	とんじる うどん		おこのみやき くだもの(いよかん)	牛乳、ぶたにく とうふ、みそ いか、たまご	細うどん あぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ、キャベツ べにしょうが、しょうが いよかん	545 25.7 2.8
17火	ターメリック ライス		チリコンカン はちみつドレッシングサラダ くだもの(いちご・オレンジ)	牛乳 ぶたにく だいた	七分つき米 じゃがいも あぶら、はちみつ さとう、ごま	にんにく、たまねぎ、セロリ にんじん、ピーマン、ズッキーニ エリンギ、ホルトマト、コン、きゅうり キャベツ、ブロッコリー、りんご いちご、きよみオレンジ	589 22.6 1.4
18水	なのはな ごはん		まめあじのからあげ やさいのレモンすあえ ごまだれじる	牛乳、たまご まめあじ、とうふ とりにく、みそ あぶらあげ	七分つき米 さとう、あぶら でんぶん、ごま こむぎこ じゃがいも	のらぼうな、しょうが にんにく、キャベツ、はくさい こまつな、コーン、レモン ごぼう、にんじん だいこん、しめじ、ねぎ	579 26.2 3.0

19 木	たまご クッパ		じゃがいもとハムの いためもの あずきもち *お彼岸の献立	牛乳,むきえび ぶたにく,たまご ハム,とうふ あずき	七分つき米 でんぷん,あぶら じゃがいも じゃようしんこ しらたまこ,さとう	しょうが,だいこん にんじん,しめじ,トマト ねぎ,のらぼうな,コーン キャベツ,チンゲンサイ	651 27.6 2.1
23 月	ナン		キーマカレー ポテトいりサラダ オレンジかんてんゼリー	牛乳,ぶたにく だいたい,ベーコン かんてんかん 粉寒天	ナン,あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	にんにく,しょうが セロリ,たまねぎ,パセリ にんじん,ホー乱ト,コーン キャベツ,きゅうり みかんジュース	557 21.0 2.2

*都合により献立や材料などを変更する場合があります。

*使用食材の産地は、小平市教育委員会ホームページ（こげらネット）に掲載しています。

*栄養価の算出は8訂食品成分表を使用しています。算出方法が変わったため7訂と比べエネルギー値は低くなっています。

あなたの食生活をふり返ってみよう

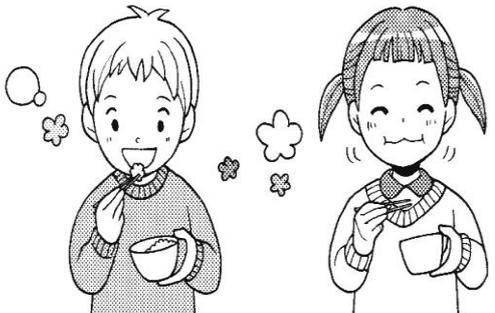
あなたの1年間の食生活はどうでしたか？ 次のチェック項目を見て、できていること、できていないことを確認してみましょう。

できている項目は□内に○を書いてみましょう

★

<input type="checkbox"/> 食事の前に 石けんで手を きれいに洗う	<input type="checkbox"/> 配ぜんが きちんとできて いる	<input type="checkbox"/> 食事の あいさつをきちん としている	<input type="checkbox"/> はしを 正しく持つこと ができる
<input type="checkbox"/> よくかんで 食べている	<input type="checkbox"/> 周りの 人と楽しく食事を している	<input type="checkbox"/> 食べ残さ ないように努力 している	<input type="checkbox"/> 行事の時に 食べる料理を 知っている

チェックがつかなかった項目は、どうしてできていなかったのかを考えてみましょう。

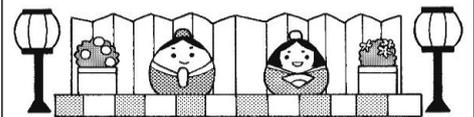


ひなまつり

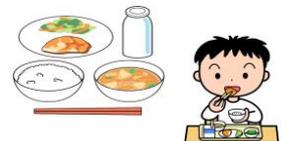
3月3日は「桃の節句」で、女の子の健康と幸せを願う白とされています。

もともとは、平安時代に貴族の間で行われていた「雛遊び」と中国の上巳のおはらい（人の形に切った紙に災いや厄を移し、身がわりとして川に流す）が結びついた行事です。

ひな祭りの行事食には、ちらしずしやはまぐりのお吸い物などがあります。



給食室より



三学期はほとんどのクラスから、からっぱの食缶が返ってくるが多くなり、この一年間のみなさんの成長が感じられました。給食おいしかったです！という声をたくさんかけてもらい、嬉しかったです。これからも給食を通していろいろな味に出会い、みんなで楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。

6年生が考えた献立が登場します！

6年生は、家庭科の授業で給食の献立作りを行いました。各クラスから選ばれた献立を給食で実施します。

・5日（木）6の1の献立 梅鮭茶漬汁 6の1特製わかめサラダ 大学いも

ごはんにもちきびを入れてビタミンアップ、サラダにはふだん入らないごぼう、小平のうどを、さらに大学いもがついて満足感たっぷりの献立です。

・12日（木）6の2の献立 あしたばパン カミチキ 6の2特製ごまドレサラダ 春野菜スープ 果物（はるか）

パンは東京の島でとれるあしたばが入ったパン、チキンは上宿小のフライドチキン、サラダとスープは春の野菜、小平でとれる野菜を使用しました。東京のもの小平のものにこだわった彩りもきれいな献立です。

この他にも、2日のコーヒートウ牛乳とココアあげパンの組み合わせや、16日の豚汁うどんとお好み焼きも6年生の献立から登場するものです。お楽しみに！

