



3がつのこんだて

前半



平成29年3月

小平市立鈴木小学校

校長 永井 義明

日	主 食	の み も の	おかずなど	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	調味料など
1・水	トースト	 根菜シチュー ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	パン マーガリン なたね油 じゃがいも 小麦粉 きび糖	セロリ たまねぎ にんじん エリンギ れんこん ごぼう 小松菜 ホールコーン もやし ほうれんそう	ワイン 塩 酢 こしょう 豚骨 鶏骨 ローレル しょうゆ	
2・木	五目ずし	 すまし汁 桃のチーズケーキ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 なたね たまご クリームチーズ ヨーグルト	七分つき米 きび糖 小麦粉 ホットケーキミックス	しいたけ にんじん だけのこ きぬさや かんぴょう えのきだけ 小松菜 長ねぎ 黄桃缶	酒 酢 塩 しょうゆ みりん 昆布 けずり節 ワイン	
3・金	ハーブチキン ライス	 パスタ入り野菜スープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉麩天	七分つき米 なたね油 きび糖 スパゲッティ 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ だいこん キャベツ 小松菜 ホールトマト みかんジュース	塩 こしょう オレガノ バジル ワイン みりん しょうゆ 豚骨 鶏骨 ローレル	
6・月	ごはん	 家常豆腐 酢の物	牛乳 豚肉 生揚げ みそ わかめ	七分つき米 なたね油 きび糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん だけのこ ししいたけ ちんげんさい キャベツ きゅうり	しょうゆ トウバンジャン 酒 酢 しょうゆ	
7・火	あげパン	 白菜と肉団子のスープ マセドアンサラダ	牛乳 豚肉 大豆	パン なたね油 上白糖 白ごま でん粉 はるさめ ごま油 じゃがいも さつまいも きび糖	しょうが はくさい にんじん だいこん しいたけ 小松菜 キャベツ たまねぎ	酒 塩 しょうゆ こしょう 豚骨 鶏骨 酢	
8・水	にんじん ごはん	 豆腐の真砂揚げ かきたま汁	牛乳 豆腐 鶏肉 ちりめんじゃこ たまご	七分つき米 なたね油 白ごま でん粉 きび糖	にんじん ししいたけ 長ねぎ しょうが だいこん えのきだけ 小松菜	しょうゆ 酒 塩 みりん 唐辛子 昆布 けずり節	
9・木	焼きそば	 魚のねぎ塩焼き 中華ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 さば	煮し中華めん なたね油 ごま油 白ごま きび糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが 長ねぎ だいこん ホールコーン 小松菜	塩 こしょう ソース しょうゆ 酒 酢 トウバンジャン	
10・金	ごはん	 八宝菜 大豆とかえりの揚げ煮	牛乳 いか むきえび 豚肉 大豆 うずら卵 かえり 昆布	七分つき米 なたね油 でん粉 ごま油 さつまいも きび糖 白ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だけのこ ヤングコーン はくさい ししいたけ ちんげんさい	塩 酒 しょうゆ オイスターソース みりん	

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

ひなまつり3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

レベル★
Q1 ひなまつりにお供える「ひしもち」は、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何をあらわしているのでしょうか?
①子どもが好きな色 ②ひな人形の装物の色 ③春の風景の色

レベル★
Q2 「ひなあられ」は、主に何からできているのでしょうか?
①米 ②麦 ③ごま

レベル★★
Q3 ひなまつり料理の汁物によく使われ、2枚のからがピッタリと合う貝のこを何というのでしょうか?
①シジミ ②アサリ ③ハマグリ

レベル★★★
Q4 ひなまつり料理によく使われる菜の花と、同じ仲間の野菜は次のうちどれでしょうか?
①アスパラガス ②キャベツ ③フキ

レベル★★★
Q5 甘酒は、お正月やひなまつりなどのお祝いによく飲まれますが、江戸時代にはととは違う理由で飲まれていました。それはどんな理由でしょうか?
①骨を丈夫にする ②夏バテ予防 ③ダイエット

【このクイズの正解は、次の表を参考にしてください】
①=20 ②=20 ③=20
④=20 ⑤=20 ⑥=20
⑦=20 ⑧=20 ⑨=20
⑩=20 ⑪=20 ⑫=20
⑬=20 ⑭=20 ⑮=20
⑯=20 ⑰=20 ⑱=20
⑲=20 ⑳=20 ㉑=20
㉒=20 ㉓=20 ㉔=20
㉕=20 ㉖=20 ㉗=20
㉘=20 ㉙=20 ㉚=20
㉛=20 ㉜=20 ㉝=20
㉞=20 ㉟=20 ㊱=20
㊲=20 ㊳=20 ㊴=20
㊵=20 ㊶=20 ㊷=20
㊸=20 ㊹=20 ㊺=20
㊻=20 ㊼=20 ㊽=20
㊾=20 ㊿=20



3がつのこんだて

後半



平成29年3月
小平市立鈴木小学校
校長 永井 義明

日	主 食	の み も の	おかずなど	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	調味料など
13・月	じゃがいもの炊き込みご飯	牛乳	魚の薬味ソースかけ みそ汁	牛乳 ベーコン あじ みそ	七分つき米 じゃがいも なたね油 小麦粉 でん粉 きび糖	にんにく ホールコーン にんじん しいたけ しょうが 長ねぎ だいこん 小松菜	塩 酒 しょうゆ こしょう 酢 けずり節
14・火	ちゃんぽんうどん	牛乳	生揚げと野菜の甘辛煮 おからドーナツ	牛乳 むきえび いか 豚肉 生揚げ おから たまご	生めん なたね油 きび糖 白ごま 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ 小松菜	酒 塩 こしょう しょうゆ 豚骨 鶏骨 八角 みりん ベーキングパウダー
15・水	麦ごはん	牛乳	焼きししゃも 小平の煮だんご にんじんきんぴら	牛乳 ししゃも 鶏肉 生揚げ おからかけずり	七分つき米 押し麦 小麦粉 でん粉 なたね油 さといも きび糖 ごま油 白ごま	ごぼう うど にんじん だいこん こんにゃく 長ねぎ 小松菜 たまねぎ	塩 しょうゆ みりん けずり節 酒 唐辛子
16・木	ミートサンド	発酵乳	魚とポテトのから揚げ たまごスープ	はっこうにゅう 大豆 豚肉 モウカザメ 豚肉 わかめ たまご	パン なたね油 パン粉 きび糖 たけのこ じゃがいも でん粉 小麦粉	たまねぎ しょうが トマトピューレ たけのこ にんじん しいたけ 長ねぎ 小松菜	塩 こしょう トマトケチャップ からし しょうゆ 酒 豚骨 鶏骨
17・金	ぼたもち	牛乳	五目汁 おひたし	牛乳 きな粉 あずき 油揚げ	もち米 七分つき米 きび糖 さといも なたね油	にんじん だいこん こんにゃく なめこ 小松菜 キャベツ もやし	塩 けずり節 しょうゆ 酒
21・火	ごまマヨトースト	牛乳	和風スパゲティ 豆腐と小松菜のスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	パン マヨネーズ 白ごま スパゲティ なたね油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ しめじ えのきだけ しょうが 小松菜	塩 こしょう オイスターソース しょうゆ 酒 豚骨 鶏骨
22・水	カレーライス	牛乳	ビーンズサラダ みかんシャーベット	牛乳 豚肉 大豆 茎わかめ	七分つき米 さといも なたね油 小麦粉 きび糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ トマトピューレ ホールコーン にんじん キャベツ みかんシャーベット	ワイン カレー粉 塩 こしょう ソース しょうゆ ガラムマサラ しょうゆ 豚骨 鶏骨 ローレル 酢

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？
友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。