

令和5年3月 よていこんだてひょう(小学校) 宇和島市学校給食会(中央地区)

※都合により材料が一部変更になることがあります。ご了承ください。

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	ちらしずし とりにくのてりやき なのはなのごまあえ ぎょそうめんじる ひなあられ		とりにく たまご たら、どうふ のり	こめ、さとう ごま、さとう、でんぷん、あぶら さとう、でんぷん もちごめ、さとう	にんじん、たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう、しょうが、にんにく ほうれんそう、なのはな、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	592 kcal 25.0 g 17.3 g 3.3 g
2 木	ごはん ミンネストローネ		とりにく みそ ぶたにく、ベーコン	こめ こむぎこ、パンこ、あぶら あぶら、ごま じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく ほうれんそうとえのきのサラダ ポークビーンズ	619 kcal 21.6 g 20.4 g 2.0 g
3 水	ごはん たいいりあかだし		とりにく ごはんにかけてね	こめ こうやどうふいりそぼろ ちゅうかふうすのもの たいいりあかだし	ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ ほうれんそう、えのきのサラダ ポークビーンズ キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、トマト	623 kcal 26.9 g 17.8 g 2.9 g
6 月	ごはん はっぼうさい		ふたにく、とりにく はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま ぶたにく、いか、うずらたまご	こめ こむぎこ、パンこ はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま あぶら、さとう、でんぷん	キャベツ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん はるさめ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、しょうが	675 kcal 26.8 g 20.9 g 2.3 g
7 火	むぎごはん ポークカレー		ふたにく、スキムミルク だいたいず	こめ、おむぎ じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、でんぷん でんぷん、あぶら、さつまいも、アーモンド、さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、しょうが	706 kcal 23.2 g 22.8 g 2.2 g
8 水	ごはん ポターージュ		スキムミルク たまご ベーコン、ぎゅうにゅう	こむぎこ、ショートニング、さとう、くるぎとう、でんぷん じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう	キャベツ、たまねぎ キャベツ、もやし、にんじん きゅうり、にんじん、キャベツ	692 kcal 25.2 g 27.8 g 2.3 g
9 木	ごはん とりにく		さば とりにく、あつあげ	こめ でんぷん、あぶら さとう あぶら、さとう	しょうが、ゆずかじゅう ごまつな、キャベツ、にんじん、もやし こんにゃく、にんじん、たまねぎ、ごぼう、はるさめ、ながねぎ	700 kcal 28.9 g 27.1 g 1.9 g
10 金	ごはん じゃがいも		とりにく、ふたにく ベーコン	こめ さとう、パンこ、あぶら さとう、あぶら じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、パセリ	620 kcal 21.9 g 18.2 g 2.6 g
13 月	ごはん ハヤシルウ		ふたにく、スキムミルク さとう、あぶら、ごまあぶら	こめ あぶら、こめこ、さとう さとう、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、トマト、にんじん、ほししいたけ、グリーンピース キャベツ、にんじん、コーン、ブロッコリー	611 kcal 21.6 g 18.2 g 2.3 g
14 火	わかめごはん レモンふうみあえ		わかめ たい レモンふうみあえ	こめ、さとう あぶら、こむぎこ さとう	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、レモンかじゅう たまねぎ、にんじん、ねぎ	642 kcal 25.7 g 18.7 g 3.3 g
15 水	ごはん けんちん		たまご、ひじき ローズハム どうふ、とりにく、じゃこてん、あぶらあげ	こめ さとう、タビオカ ごま、さとう、ごまあぶら、あぶら	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、グリーンピース にんじん、きゅうり、キャベツ にんじん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ	583 kcal 25.1 g 17.6 g 1.9 g

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 木	ごはん にらたま		とりにく たまご	こめ とりにく さとう、でんぷん、あぶら	しょうが、にんにく だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、きくらげ たまねぎ、にんじん、にら	643 kcal 26.2 g 22.6 g 1.7 g
17 金	ごはん ポークビーンズ		とりにく みそ ぶたにく、ベーコン	こめ とりにく さとう、でんぷん、あぶら あぶら、さとう あぶら、さとう	しょうが、にんにく ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ だいこん、さとう ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ にんじん、だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト	714 kcal 33.8 g 23.9 g 2.7 g
20 月	ごはん あぶたま		とりにく ごはんにかけてね	こめ あぶたまどんぶり(く) ツナ	しょうが、にんにく、たまご にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ ノンエッグマヨネーズ、さとう にんじん、こんにゃく	628 kcal 22.7 g 23.8 g 1.8 g
22 水	あずき ごはんにかけてね		ふたにく、とりにく はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま ぶたにく、いか、うずらたまご	こめ たいのしおやき だいこんサラダ だいたいずのいそに おいわいちごゼリー	ごま、さとう、あぶら、マヨネーズ あぶら、さとう さとう、あぶら だいこん、きゅうり、コーン、にんじん、キャベツ にんじん、こんにゃく いちご、いちごかじゅう	659 kcal 31.7 g 20.9 g 3.1 g

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズにできるようになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

日ごろの食生活を振り返ろう!

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しくすることが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

ひな祭りの行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

ちらしずし

ハマグリのお汁

ひしもち

白濁酒

ひなあられ