



# こんだてだよ!

家庭数配布

裾野市立東小学校

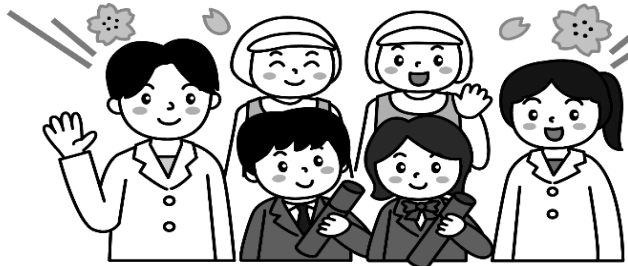
令和5年2月28日

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ	
			からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの			
1	水	キムタクごはん	ぶたにく	はくさい だいこん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ	672 24.7	<b>6の2希望献立</b> 家庭科で考えた献立です!みんなの好きなものを入れて考えてくれました♡キムタクごはんは、キムチとたくあんの入ったごはんだよ!	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		やきどうふのちゅうかに	ぶたにく やきどうふ	もやし たまねぎ にんじん いらしいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら			
		いちごゼリーのフルーツあえ		パイナップル みかん りんご いちご	さとう			
2	木	げんまいいりやまがたしよくパン			げんまいパン	732 34.2	<b>6年・いずみ 主菜セレクト給食</b> たらと鶏肉の2種類から選びます。 	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		たらのマヨネーズやき	たら	バジル	ノンエッグマヨネーズ			
		セレクト:とりにくをつぶマスタードやき	とりにく		ノンエッグマヨネーズ			
		にしよくソテー		ほうれんそう にんじん	オリーブオイル			
		コーンチャウダー	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも こむぎこ バター クリーム			
メイプルジャム			みずあめ さとう メイプルシロップ					
3	金	ごもくずし	あぶらあげ	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ さやえんどう	こめ むぎ さとう	677 23.3	<b>行事食:ひなまつり</b> ごもくずし 給食室で作ります。 	
		きんしたまご	たまご					
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はながたとうふのつくね	とりにく とうふ おから	たまねぎ にんじん しょうが にんにく しょうが	あぶら さとう かたくりこ			
		はるのすましじる	さくらかまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ なばな				
		ひなまつりゼリー	とうにゅう だいす	もも りんご	さとう みずあめ			
6	月	ごはん			ごはん	782 32.8	<b>6の1希望献立</b> 家庭科で考えた献立です!旬の食材と、クラスメイトの大好きなかぼちゃを入れたのがポイントです。楽しみにしていてね♡	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		サイコロステーキ	ぎゅうにく	たまねぎ	あぶら			
		ほうれんそうのナムル		ほうれんそう もやし	あぶら ごまあぶら ごま			
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ だいこん ぶなしめじ こまつな				
		かぼちゃのプリンタルト	たまご だっしふんにゅう	かぼちゃ	こむぎこ さとう			
7	火	あげパン(きなこ)	きなこ		パン あぶら さとう	665 23.8		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		キャベツとブロッコリーのサラダ		キャベツ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ にんじん プルーン レモン	あぶら さとう			
		はくさいとあおりのボールのスープ	あおりのボール ベーコン	はくさい たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ				
ヨーグルト	ヨーグルト		さとう					
8	水	むぎごはん			こめ むぎ	704 21.8	<b>給食委員会企画 からあげVS フルーツのゼリーあえ</b> 全校で行ったアンケート、結果は「フルーツのゼリー和え」に軍配がありました☆	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		カレーライス	とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん りんご にんにく しょうが	じゃがいも カレールウ あぶら			
		フルーツのゼリーあえ(サイダー)		みかん パイン りんご レモン	さとう			
9	木	ちゅうかめん			めん	610 28.7		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しおラーメンスープ	やきぶた ぶたにく なると	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ホールコーン	あぶら かたくりこ			
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいす	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ あぶら			
オイキムチ	みそ	きゅうり	あぶら					
10	金	おべんとうの日 お弁当の用意をお願いします。						

日曜日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おしらせ
			からだをつくるものになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの		
13	月	せきはん			こめ あすき	663 31.4	赤飯 給食室で炊きます。  6年・いずみデザート セレクト給食 3種類のデザートから選びます。
		ごましお			ごま		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ヒレカツ	ぶたにく だいす		パンこ かたくりこ あぶら		
		おいわいすましじる	なると とうふ	はくさい たまねぎ えのきだけ にんじん ほうれんそう みつば			
		デコボン		デコボン			
		セレクト：メロン	メロン				
		セレクト：ミニせんちゃクリームだいふく	いんげんまめ だっしふんにゅう	ちゃ	さとう もちこ こめこ クリーム		
14	火	こめこいりロールパン			こめこパン	736 26.0	卒業・進級お祝い こんだて 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ブラウンシチュー	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ にんにく	じゃがいも あぶら バター さとう クリーム こむぎこ		
		りんごすサラダ		キャベツ きゅうり ホールコーン	さとう あぶら		
		おいわいケーキ	とうにゅう だいす	いちご	さとう こめこ あぶら		
		いちご(1つ)		いちご			
15日(水)～17日(金) 特4日課 給食はありません。							

\*都合により献立を変更する場合があります。

## ご卒業おめでとうございます



友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通し、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

ねんかん  
1年間ありがとうございました!



## ひなまつりクイズ

正しいのはどっち?

3月3日、ひなまつりについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



食育の1年間をふいかえてみよう

今年度も残すところあとわずかとなりました。給食では好き嫌いなく、マナーを守って食べることができたでしょうか。成長期は体をつくる大切な時期です。毎日を健康に過ごすためにも、正しい食習慣を身につける必要があります。学校や家庭で1年間どのような食生活を送っていたか、自分自身をふりかえてみてください。

★1年間を振り返って、○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう★

<p><b>Q1</b> ひなまつりにお供えするおもちの形はどっち?</p> 	<p><b>Q2</b> おもちは、赤(ピンク)・白・緑の3色で作られることが多いですが、何を表している?</p> 
<p><b>Q3</b> ひなあられは、おもに何からできている?</p> 	<p><b>Q4</b> ひなまつり料理の汁物に使われるハマグリ、漢字で書くとどっち?</p> 
<p><b>Q5</b> ひなまつりに食べられる料理には、どんな願いがこめられている?</p> 	

<p>毎日朝ごはんを食べた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>1日3食、残さないうで食べた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった</p>  <p>○ △ ×</p>
<p>よくかんで食べるよう心がけた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>ながら食べをしなかった</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた</p>  <p>○ △ ×</p>

<p>3つのグループの食品をバランスよく食べた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>食べられることに感謝できた</p>  <p>○ △ ×</p>
<p>きれいなものでもがんばって食べた</p>  <p>○ △ ×</p>	<p>みんなで仲よく食べた</p>  <p>○ △ ×</p>

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう!



裾野市栄養士会

**こたえ**

Q1=A(ひし形に切った三段の「ひしもち」をお供えする)  
 Q2=A(雪(白)の下に新芽(緑)が出て、桃の花(赤)が咲いているという春の風景)  
 Q3=B(うるち米を爆ぜて作るポン菓子や、もち米から作る丸いあられなどがある)  
 Q4=A(2枚の貝がらがぴったり合うハマグリは、仲の良い夫婦を表す。Bはシジミと読む)  
 Q5=B(特に女の子の健康や成長を願って、ちらしずしなどの料理が作られる)