


3月 献立表

ご卒業おめでとうございます

友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のことを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるように、いつまでも応援しています。




| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|--|---|--|--|--|
| 献立 | 2 ひなまつり給食 ひなまつりちらしずし とり肉の塩こうじやき ごまあえ すまし汁  | 3 ふるさと給食 ソフトめん 函南町のミートソース こまつナサラダ バナナ | 4 麦入りごはん チンジャオロース はるさめスープ りんご | 5 6-1リクエスト ナン キーマカレー チーズサラダ お米のムース | 6 さくらごはん じゃがいもと 黒はんぺんのあげに けんちん汁 デコボン |
| 献立メモ | 【ひなまつり】 3月3日はひなまつりです。ひなまつりは女の子のすこやかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形や桃の花をかざり、ちらしずしやはまぐりなどをいただきます。桃の花が咲く時期と重なることから「桃の節句」ともよばれています。 | 【函南町ふるさと給食の日】 今日は函南町ふるさと給食の日です。今月のふるさと給食は、函南町で作られた「トマト」を使ってミートソースを作りました。他にもミートソースのぶた肉やサラダのこまつなは静岡県産のものを使っています。 | 【チンジャオロース】 チンジャオロースは中国生まれの料理で、「チンジャオ」は「ピーマンやしどうなどの野菜」、「ロー」は「肉」、「ス」は「細切り」という意味があります。具材は全て細く切っており、肉の他にタケノコやピーマンを使って作ります。 | 【ナン】 ナンはインド生まれのパンの一種です。小麦粉に水やイースト、塩などを入れてねり、生地(きじ)を作ります。その生地をうすくのばし、インド特有の「タンドール」という鍋にはりつけて焼きます。同じタンドールを使った有名な料理に「タンドーチキン」があります。 | 【デコボン】 デコボンは長崎県で生まれ、その後熊本県で多く作られるようになりました。ほんかんときよみかかんをかけ合わせたものです。デコボンのヘタのどっぴりが力士のまげに似ていることからSUMO(スモ)と名づけられ、アメリカでも作られているそうです。 |
| 献立 | 9 麦入りごはん プリのてりやき ちぐさあえ みそ汁 オレンジ | 10 6-2リクエスト きなこあげパン コールスローサラダ ポトフ | 11 麦入りごはん おやこどんのぐ すみそあえ バナナ | 12 給食なし | 13 セルフオムライス ブロッコリーサラダ オニオンスープ かたぬきチーズ |
| 献立メモ | 【プリ】 プリは冬に旬をむかえる魚で、冬にとれるプリは「寒(かん)プリ」とも呼ばれます。また成長するにつれ名前が変化していく「出世魚(しゅっせうお)」のひとつでもあり、えんぎのよい魚としても有名です。 | 【きなこ】 今日のあげパンは「きなこ味」です。きなこは納豆などの原料と同じ大豆から作られます。炒った(いった)大豆を粉状にしたもので、砂糖を混ぜて甘し、あげパンにまぶします。今日はあげパンに使いますが、おもちやおはぎに使われることが多いです。 | 【おやこどん】 おやこどんのぐを、ごはんにかけて食べてください。とり肉と、そのとりが産むたまごを使って作ることから、「おやこどん」や「おやこに」などと言われます。使う肉をぶた肉に変えると「他人(たにん)どん」とよぶようになります。 | 【ブロッコリー】 ブロッコリーはキャベツなどと同じアブラナ科の野菜です。私たちが普段食べているのは、ブロッコリーの茎とつぼみの部分です。肌の健康をたもつビタミンCや、鼻やのどの粘膜(ねんまく)を強くするペーカロチンという栄養素が多く含まれています。 | |
| 献立 | 16 6-1・2リクエスト キムタクごはん イカのしょうがやき きりぼしだいこんナムル ｱｲｶﾞﾝﾏｲとたまごのスープ | 17 給食最終日 ワカメごはん とり肉のからあげ いそびたし すまし汁 やきプリンタルト | 18 給食なし | 19 給食なし | 20 春分の日 |
| 献立メモ | 【きりぼしだいこん】 きりぼしだいこんは、だいこんを細長く切って、乾燥させたものです。保存食の一つで、乾燥させることで日持ちするようになります。また干して水分を飛ばすと栄養素が濃縮(のうしゆく)されるほか、太陽の光に当てて干すと、うまみ成分も増えると言われます。 | 【給食最終日】 今日で1年間の給食が終了します。1年間で183回ありました。みなさんは毎日、ハラッスよく食べることができましたか？皆さんは人生の中で一番体も心も成長する「成長期」になります。しっかり食べて体も心も健康に保ちましょう!! | 午前中：下校 (お弁当なし) ・1~4年生、6年生 午後：卒業式 ・5年生のみ お弁当の日 | 午前：卒業式 午後：修了式 | |

はるやすみに入ります パズルをといて 出てくることばを いしきて すこしましよ ※こたえはうら

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。

| | | | | |
|---|---|---|-----|----|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| | や | は | おきあ | ごん |
| | | | | |



- ① 朝のあいさつ。
- ② 田んぼで〇〇かりをします。
- ③ 野菜を売っている店。
- ④ 雨が降ったらさすもの。
- ⑤ 夜空にさく花。

卒業生リクエストメニューを取り入れました☆

1~2月に、各学年のリクエストメニューを実施しました。それとは別に、卒業する6年生に食べたい給食メニューを聞いて取り入れました。

1組、2組ともに入気だったのは、キムタクごはん(16日)とやきプリンタルト(17日)でした!!

西小の給食が、少しでも思い出に残ってもらえたら嬉しいです!!

