



# こんだてひょう

令和5年3月  
千田小学校

月	火	水	木	金
<p>今月の小千谷産野菜 雪中にんじん たまねぎ じゃがいも だいず さつまいも みすな みつば</p>	<p><b>献立表の見方</b></p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄：エネルギーになる 赤：体をつくる 緑：体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>	<p><b>1 6年生献立</b></p> <p>わかめごはん ぎょうざ 根菜汁 みかん</p> <p>ごはん こむぎこ あぶら</p> <p>牛乳 ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ だいず</p> <p>キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ みかん</p> <p>E:605kcal P:19.9g</p>	<p><b>2</b></p> <p>米粉のナン バターチキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト</p> <p>ナン あぶら バター ごま さとう こむぎこ</p> <p>牛乳 とりにく だいず なまクリーム かいそう いが ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり</p> <p>E:681kcal P:32.8g</p>	<p><b>3 ひな祭りメニュー</b></p> <p>手巻き寿司 鯉汁 ひな祭りゼリー</p> <p>ごはん こむぎこ パンこ マヨネーズ じゃがいも</p> <p>牛乳 のり えび たまご ツナ ぶたにく みそ だいず</p> <p>きゅうり たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく</p> <p>E:693kcal P:25.0g</p>
<p><b>6 6年生献立</b></p> <p>ごはん いかのアーモンドがらめ おいしいみそ汁 りんご お祝いゼリー</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう アーモンド</p> <p>牛乳 いか どうふ みそ だいず</p> <p>しいたけ キャベツ もやし にんじん みつば りんご</p> <p>E:646kcal P:24.9g</p>	<p><b>7</b></p> <p>ごはん ごま塩 鶏のから揚げ みかんサラダ 肉じゃが</p> <p>ごはん ごま かたくりこ あぶら はるさめ じゃがいも</p> <p>牛乳 とりにく わかめ ぶたにく</p> <p>しょうが きゅうり みかん たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや</p> <p>E:696kcal P:25.5g</p>	<p><b>8 6年生ありがたう給食</b></p> <p>ソフトめんミートソース フレンチサラダ 手作りフリンアラモード 乾林セレクトドリンク</p> <p>めん あぶら さとう こむぎこ</p> <p>ぶたにく だいず チーズ ツナ たまご なまクリーム</p> <p>たまねぎ にんじん セロリ トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり どうもろこし いちご みかん バイン</p> <p>E:686kcal P:23.9g</p>	<p><b>9</b></p> <p>ごはん 白身魚の薬味ソース じゃがチーズ キャベツのみそ汁</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう こむぎこ</p> <p>牛乳 さかな ベーコン チーズ あぶらあげ みそ だいず</p> <p>しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ</p> <p>E:683kcal P:26.5g</p>	<p><b>10</b></p> <p>ごはん 手作りチーズハンバーグ パイナップルサラダ ポトフ</p> <p>ごはん パンこ マヨネーズ さとう あぶら</p> <p>牛乳 ぶたにく チーズ</p> <p>たまねぎ キャベツ きゅうり パイナップル にんじん だいこん ブロッコリー</p> <p>E:690kcal P:27.9g</p>
<p><b>13</b></p> <p>キムチチャーハン コンコンチップス ワンタンスープ 梨ゼリー</p> <p>ごはん むぎ あぶら ごま じゃがいも さつまいも</p> <p>牛乳 ぶたにく だいず あおのり なると</p> <p>はくさい なら れんこん ごぼう なし ねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ</p> <p>E:670kcal P:23.2g</p>	<p><b>14</b></p> <p>ごはん さばのみそ煮 ごまあえ すき焼き風煮</p> <p>ごはん さとう ごま</p> <p>牛乳 さば みそ ちくわ にく どうふ ぶた</p> <p>しょうが ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ みすな しらす</p> <p>E:665kcal P:31.2g</p>	<p><b>15</b></p> <p>じゃーしー(沖縄風焼き込みごはん) 卵焼き 小松菜と大豆のサラダ 中華スープ シルクココア</p> <p>ごはん さとう ごま はるさめ アーモンド かたくりこ</p> <p>牛乳 こんぶ たまご だいず ハム どうふ ほたて</p> <p>にんじん さやいんげん ごまつな キャベツ だいこん みすな</p> <p>E:658kcal P:29.0g</p>	<p><b>16</b></p> <p>きなこ揚げパン(米粉パン) ひじきマリネ クリームシチュー りんご</p> <p>こむぎパン あぶら さとう こむぎこ</p> <p>牛乳 きなこ ハム なまクリーム</p> <p>にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ どうもろこし ブロッコリー りんご</p> <p>E:697kcal P:28.1g</p>	<p><b>17 6年生献立</b></p> <p>さんまのひつまぶし すまし汁(ごはんにかける用) おいしい鉄火みそ 大人気ののり酢あえ せとか</p> <p>ごはん かたくりこ あぶら さとう</p> <p>牛乳 さんま のり みそ ツナ かまぼこ</p> <p>しょうが ごまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ みつば みすな せとか りんご</p> <p>E:656kcal P:24.9g</p>
<p><b>20</b></p> <p>カツカレー(麦ごはん) カントリーサラダ いちご</p> <p>ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう</p> <p>牛乳 とりにく スキムミルク ハム</p> <p>たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん レモン いちご</p> <p>E:694kcal P:24.8g</p>	<p><b>21</b></p> <p>春分の日</p>	<p><b>22</b></p> <p>はかたラーメン ウインナーとチーズの春巻き 切り干し大根サラダ お祝いデザート</p> <p>めん こむぎこ あぶら さとう ごま</p> <p>牛乳 なると ぶたにく ウインナー チーズ ちりめんじゃこ ツナ</p> <p>にんじん キャベツ もやし メンマ ねぎ だいこん きゅうり</p> <p>E:727kcal P:29.6g</p>	<p>♪これを食べなきゃ卒業できない♪</p> <p>リクエスト給食</p> <p>6年生の卒業をお祝いして、6年生のリクエスト給食が登場します。リクエストメニューは<b>太字</b>になっています。小学校生活最後の給食をみんなで味わいましょう。</p>	

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

## ★6年生リクエスト給食 ベスト5★

主食	主菜	副菜	汁もの	デザート	のみもの
1位: きなこ揚げパン(7人)	1位: とりのから揚げ(6人)	1位: のりすあえ(15人)	1位: とん汁(10人)	1位: なし(5人)	1位: オレンジジュース(9人)
2位: はかたラーメン、わかめごはん(各2人)	2位: てっかみそ(4人)	2位: コンコンチップス、じゃがチーズ(各3人)	2位: ワンタンスープ(5人)	2位: ゼリー(3人)	2位: コーヒー牛乳(4人)
4位: ナン、ミートソース、チャーハン、焼肉牛丼など(各1人)	3位: はるまき(3人)	4位: ごまあえ、パイナップルサラダ、みかんサラダなど(各1人)	3位: にくじゃが(3人)	3位: いちご、みかん、クレープ(各2人)	3位: ミルメーク(3人)
	4位: たまごやき、さばのみそ煮(各2人)		4位: キャベツのみそ汁(2人)		4位: おちゃ(2人)
			5位: ポトフなど(各1人)		5位: カフェオレなど(各1人)

### ☆6年生給食の思い出☆

「毎日学校に行くたびに「今日の給食なにかな?」と思いながら給食を楽しみにしていました。」「1年生のころ班の人たちと給食を食べたことが楽しい思い出です。」「給食で苦手なものが好きになりました!」「とりのから揚げや、さばのみそ煮をかけてじゃんけんをしたのが一番の思い出です。」「本とコラボ給食が楽しかったです。」「6年間給食を作ってくれてありがとうございました!調理員さんに感謝しています。」など、たくさんの思い出がありました。



# 給食だより



令和5年3月  
千田小学校

今年度も残りわずかとなりました。1年間の給食をふりかえり、食を通して学んだことを普段の生活に生かしていきましょう。

## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

## 今年度こんな給食&出来事がありました

今年度は、1・2年生が育てた野菜を使った給食や、5年生が考えたみそ汁、6年生が考えた給食などが登場して、工夫いっぱいの給食を作ることができました。千田小の給食は最高だね！



1年生が育てたさつまいもで給食(11月)



5年生が考えたみそ汁(1・2月)



6年生が考えた献立(7月~3月)

どれもおいしかったなあ♪



おちやっ子わくわくメニューが登場(6月~) 2年生が育てた大根で給食(12月)



本の国の料理(11月)



ALTの先生の国の料理(1月)



感謝のメッセージ(1月)

## 作ってみよう！人気の給食メニュー

分量は4人分です

### ☆ワンタンスープ

6年生に人気のお汁です。給食のワンタンスープは、具を包まず、皮のまま入れて作ります。

- (材料) ・豚もも肉小間切れ：40g(下味：しょうゆ：小さじ1、おろししょうが：少々) ・ワンタンの皮：30g  
 ・にんじん：1/4本 ・もやし：1/3袋 ・なると：20g ・メンマ：30g ・干し椎茸：1枚  
 ・白菜：60g ・にら：15g ・長ねぎ：10cmくらい  
 ・水：カップ3 ・鶏ガラスープの素：小さじ2 ★しょうゆ：小さじ2 ★酒：小さじ1 ★塩：少々

- (作り方) ①にんじん・白菜・ワンタンの皮は短冊切、干しいたけは水で戻して干切りにする。  
 にらは3センチ、長ねぎは小口切にする。なるとは縦半分に切って斜め薄切りにする。豚肉は下味をつけておく。  
 ②なべに水、鶏ガラスープの素、にんじん・もやしを入れて火をつけ、火がとおるまで煮る。さらに、豚肉、白菜・椎茸・なると・メンマ・ワンタンの皮も加えて煮る。  
 ③★の調味料で味を整え、にら、長ねぎを加えてさっと煮たらできあがり。