



3月こんだてひょう

令和3年3月
東山小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん 車ぶの揚げ煮 きりざい 肉じゃが	2 6送会給食(角突き特別メニュー) 力強く突撃面綱ふりかけごはん まるで本物見守り岩ハンバーグ ゴッター元気いっぱいスタミナアップサラダ 牛は真剣自は真っ赤スープ 今日はとってもあま〜い牛太郎	3 ひなまつり給食 ちらし寿司 桃色サラダ すまし汁 ひなあられ	4 ごはん さけのみそマヨ焼き ごまあえ キャベツのみそ汁	5 米粉のナン キーマカレー 野菜チップス オレンジ
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
E:682kcal P:26.5g	E:771kcal P:30.8g	E:650kcal P:24.1g	E:600kcal P:25.8g	E:640kcal P:32.8g
8 ごはん さばのみそ煮 五色あえ じゃがいものみそ汁	9 ごはん 味付けのり 鶏とレバーのカラフル揚げ 真だくさん汁 りんご	10 中華めん とんこつラーメンスープ 手作りチャーシュー じゃがチーズ はっぴーゼリー	11 東日本大震災復興10年給食 油麩丼 三陸わかめのサラダ せんべい汁 揚げまんじゅう	12 キムチチャーハン 手作り豚焼き もやしのナムル ワンタンスープ
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
E:604kcal P:25.8g	E:659kcal P:25.4g	E:675kcal P:29.5g	E:695kcal P:29.7g	E:666kcal P:29.7g
15 ごはん 白身魚の薬味ソース ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	16 カレーライス 水菜サラダ さつまいもプリン(農園ヒギン)	17 わかめごはん 鶏のから揚げ のり酢あえ のっぺい汁	18 えびピラフ 力強いスタミナチーズ 野菜スープ いちご	19 祝日給食(角突き特別メニュー) 見守り岩ココア揚げパン 面綱カラーの元気サラダ 牛太郎のいつもやさしいポターージュ 牛太郎のモーグルト
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
E:695kcal P:27.2g	E:703kcal P:21.7g	E:676kcal P:28.6g	E:617kcal P:27.7g	E:758kcal P:31.6g

♪これを食べなきゃ卒業できない♪

リクエスト給食

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**太字**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。

角突き特別メニューが登場

5・6年生が牛の角突きをイメージしたメニューを考えました。どれも食べたら角突きに行きたくなること間違いなし！
(囲み文字になっています)



※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年生がリクエストした給食を紹介します ★ (太字が採用されたメニューです)

こうたさん	ゆうたさん	さりなさん	かずささん	ゆいさん	ゆうとさん
きなこあげパン レバーのカラフルあえ じゃがチーズ 具だくさん汁 コーヒ-牛乳 サイダーゼリー	ごはん 車ぶの揚げ煮 きりざい 具だくさん汁 牛乳 りんご	ココアあげパン じゃがチーズ ワンタンスープ ミルク サイダーゼリー	ナン ドライカレー たまご焼き コンコンチップス オレンジジュース いちごパフェ	カレーライス のりずあえ のむヨーグルト ゼリー	ごはん キムチチャーハン ごまあえ 肉じゃが りんごジュース みかん

☆ 6年生給食の思い出 ☆

「苦手だったきりざいも、食べられるようになりました。そんなきりざいをリクエストします」
 「1年生の頃、具だくさん汁に具をふやしてくださいと言ったらおこられました」「鬼滅給食が楽しかったです」
 「どの給食もおいしかった!」「苦手だった食べ物をがんばって食べていたら、今は何でも食べられるようになりました」

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。

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

今年度こんな給食が登場しました

東山小の給食はいつでも手作り愛情一杯です。今年度は県産の農産物をいただいたり、5・6年生が考えた給食などがあったり、楽しくておいしい給食を作ることができました。



にいがた和牛(9~12月)



鬼滅の刃給食(12月1日)



5・6年生の考えた献立(2月)



県産真鯛の塩焼き(11月)



県産メロン(9月)



給食で世界旅行(1月)

どれもおいしかったなあ♪



作ってみよう！人気の給食メニュー

分量は4人分です

☆じゃがチーズ 10日(水)のメニュー

子どもたちに大人気のメニューです。味はチーズ入りのジャーマンポテトといった感じです。

(材料) ・じゃがいも：3個 ・玉ねぎ：1/2個 ・ベーコン：4枚 ・パセリ：少々 ・チーズ：60g
・オリーブ油：小さじ2 ★牛乳：大さじ1 ★コンソメ：少々 ★塩・こしょう：少々

(作り方) ①じゃがいもは、一口大に切る。玉ねぎは半分に切り薄切り、ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにする。チーズは1cm角に切る。

②じゃがいもはゆでるか、電子レンジで加熱して柔らかくする。

③フライパンにオリーブ油、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める。

④玉ねぎに火がとおったらしんなりしたら、②のじゃがいもを加え、炒める。

⑤最後にチーズ、★の調味料を加え混ぜ、パセリをちらしたらできあがり。