



# 3月こんだてひょう

令和3年3月  
千田小学校

月	火	水	木	金
<b>1</b> ごはん さばのみそ煮 ごまあえ 豚汁	<b>2 6送会給食</b> わかめごはん 鶏のから揚げ のり酢あえ ワンタンスープ お祝いクレープ 乾林ドリンクセレクト (クーロン茶、コーヒータン、オレンジジュース、いちご牛乳)	<b>3 ひなまつり給食</b> ちらし寿司 梅マヨサラダ すまし汁 3色花ゼリー	<b>4</b> きなこ揚げパン 海藻サラダ コーンポタージュ	<b>5</b> マーボー丼 (麦ごはん) 春雨サラダ 春のフルーツヨーグルトあえ
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
E:635kcal P:28.8g	E:677kcal P:23.4g	E:604kcal P:20.3g	E:691kcal P:23.2g	E:670kcal P:24.1g
<b>8</b> キムチチャーハン ぎょうざ 大豆もやしのナムル もずくスープ	<b>9</b> ごはん 豚肉とごぼうの旨辛炒め かおりあえ じゃがいものみそ汁	<b>10</b> 中華めん しょうゆラーメンスープ 手作りチャーシュー じゃがチーズ みかん	<b>11 東日本大震災復興10年給食</b> 油麩丼 三陸わかめのサラダ せんべい汁 揚げまんじゅう	<b>12</b> ごはん 白身魚の薬味ソース 星のポテトサラダ 小松菜のみそ汁
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
E:645kcal P:26.1g	E:670kcal P:23.7g	E:692kcal P:32.4g	E:695kcal P:29.7g	E:695kcal P:28.3g
<b>15</b> ハヤシライス (麦ごはん) 菜の花あえ 手作りサイダーゼリー (いちご入り)	<b>16</b> ごはん いかのアーモンドがらめ こぶあえ 肉じゃが	<b>17</b> 炊き込みごはん 鮭のみそマヨ焼き 水菜サラダ キャベツのみそ汁	<b>18</b> はちみつレモン-toast ナポリタン ポトフ	<b>19</b> ゆかりごはん かぼちゃチーズフライ 小松菜と大豆のサラダ すき焼き風煮
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
E:621kcal P:20.1g	E:691kcal P:28.8g	E:621kcal P:27.6g	E:699kcal P:26.9g	E:685kcal P:27.7g
<b>22</b> ごはん 手作りチーズインハンバーグ ツナサラダ トマトスープ	<b>23</b> カツカレー (麦ごはん) しょうゆフレンチ さつまいもプリン (農園ビギン)	<p>♪これを食べなきゃ卒業できない♪</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>		
黄 赤 緑	黄 赤 緑			
E:698kcal P:28.3g	E:733kcal P:25.6g			

※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: ごはん (5人)	1位: からあげ (7人)	1位: のり酢あえ (10人)	1位: ワンタンスープ (9人)	1位: クレープ (8人)	1位: お茶 (7人)
2位: きなこ揚げパン (4人)	2位: いかのアーモンドがらめ (5人)	2位: じゃがチーズ (4人)	2位: 肉じゃが (5人)	2位: パフェ (4人)	2位: コーヒータン、オレンジジュース (5人)
3位: さばのみそ煮、はちみつレモン-toast (3人)	3位: さばのみそ煮 (3人)	3位: しょうゆフレンチ (3人)	3位: すき焼き、豚汁 (4人)	3位: あげまんじゅう (3人)	3位: 牛乳 (3人)
4位: ラーメン、わかめごはん (2人)	4位: チーズインハンバーグ、もずくスープ (2人)	4位: ポテトサラダ (3人)	4位: もずくスープ、ツチノコ (2人)	4位: いちご、プリン (2人)	4位: いちご牛乳、カフェオレ、セレクト、のびヨーグルト (2人)
5位: ナポリタン、炊き込みごはん (1人)	5位: 白身魚の薬味ソース (1人)	5位: ごまあえ、梅マヨサラダ (2人)	5位: ポトフなど (1人)	5位: アイスクリーム、オレンジ (1人)	

### ☆6年生給食の思い出☆

「先生とおかわりじゃんけんで盛り上がり楽しかった!」「手作りのハンバーグやコロケがすごくおいしかったです」

「いがた和牛や真鯛を食べたのが思い出です」「自分が考えた給食が出てうれしかった」など、たくさんありました。

# 給食だより



令和3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"/> 残さず食べることができた 
<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 

### 今年度こんな給食が登場しました

千田小の給食はいつでも手作りで愛情一杯です。今年度は県産の農産物をいただいたり、5年生や6年生が考えた給食などがあり、楽しくておいしい給食を作ることができました。



いがた和牛のステーキ (10月)



6年生の考えた献立 (11~12月)



5年生の考えたみそ汁 (1月)

どれもおいしかったなあ♪



県産真鯛の塩焼き (11月)



県産メロン (9月)



鬼滅の刃給食 (12月1日)



給食で世界旅行 (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

#### ☆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。