



# 3月のこんだて



嘉川小学校

日	曜	献立名 ★印は6年生のリクエストメニューです。	おもにエネルギーのもとになるもの	おもに体(からだ)をつくるもとになるもの	おもに体(からだ)のちようしをととのえるもの
1	金	ごめく 五目ずし、さわらの西京蒸し、すまし汁、ひなまつりゼリー	ごはん、ゼリー	とりにく 鶏肉、あなご、竹輪、さわら、はんぺん、わかめ	牛乳 牛乳 ほ 干しいたけ、人参、ごぼう、大根、みつば、えのきたけ、はなっこりー
4	月	ごはん、根菜の磯煮、春野菜のごまあえ、はっさく	ごはん、ごま	とりにく 鶏肉、生揚げ、大豆、平天	牛乳 牛乳 だいこん 人参、干しいたけ、ごぼう、いんげん、はなっこりー、ほうれん草、はっさく
5	火	パン、★ミートソーススパゲティ、元気サラダ、チーズオムレツ、ミルメークココア	パン、スパゲティ、油、ミルメークココア	ぶたにく 豚肉、サラダチキン、昆布、かつお節、チーズオムレツ、大豆	牛乳 牛乳 たまねぎ 玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、マッシュルーム、パセリ、トマト、コーン
6	水	ビビンバ、トックスープ、★はちみつレモンゼリー	ごはん、ごま、ごま油、はちみつレモンゼリー	とりにく 鶏肉、卵、ベーコン、わかめ	牛乳 牛乳 たまねぎ 玉葱、人参、もやし、小松菜、にら、しめじ、ねぎ
7	木	★きな粉揚げパン、じゃこ雑炊、ひじきのマリネ、オレンジ	パン、米、油	とりにく 鶏肉、しらす、油揚げ、ツナ、ひじき	牛乳 牛乳 はくさい 白菜、玉葱、小松菜、大根、コーン、人参、オレンジ
8	金	ごはん、さばのみそ煮、ごまあえ、けんちん汁	ごはん、ごま、里芋、こんにゃく	とりにく 鶏肉、豆腐	牛乳 牛乳 人参 人参、大根、キャベツ、もやし、ほうれん草、ねぎ、干しいたけ
11	月	中華どんぶり、もやしのごま酢あえ、春巻き	ごはん、ごま油、ごま、春巻き	ぶたにく 豚肉、いか、うずら卵、サラダチキン、平天	牛乳 牛乳 キャベツ、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、きゅうり、人参、干しいたけ、もやし、きくらげ
12	火	★蒸しパン、★カレーうどん、海藻サラダ、チョコレート	ホットケーキミックス、うどん、油、チョコレート	ウィンナー、チーズ、豚肉、油揚げ、海藻	牛乳 牛乳 人参 人参、玉葱、きゅうり、キャベツ、白ねぎ、白菜
13	水	ごはん、甘鯛の天ぷら、山吹あえ、山菜のみそ汁	ごはん、油、じゃがいも	あまだい 甘鯛、卵、豆腐、わかめ	牛乳 牛乳 キャベツ、もやし、ほうれん草、人参、山菜、大根、ねぎ、干しいたけ
14	木	★三角チーズパン、若草のクリームシチュー、マカロニサラダ、キウイフルーツ	さんかく 三角チーズパン、じゃがいも、バター、マカロニ	とりにく 鶏肉	牛乳 牛乳 たまねぎ 玉葱、人参、きゅうり、ほうれん草、しめじ、グリーンピース、赤ピーマン、コーン、キウイフルーツ
15	金	ごはん、さんまのゆずみそ煮、切干し大根のみかみあえ、じゃがいものそぼろ煮	ごはん、ごま、じゃがいも、しらたき	さんま、大豆、鶏肉、生揚げ	牛乳 牛乳 きりぼ 切干し大根、もやし、小松菜、人参、玉葱、いんげん、ゆず
18	月	★カツカレー、満点サラダ、シューアイス	ごはん、油、シューアイス	ぶたにく 豚肉、鶏肉、大豆、ひじき	牛乳 牛乳 たまねぎ 玉葱、人参、枝豆、きゅうり、ごぼう、コーン
19	火	クロワッサン、照り焼きチキン、チーズサラダ、コーンスープ、お祝いケーキ	クロワッサン、じゃがいも、油、ケーキ	とりにく 鶏肉、チーズ、ベーコン	牛乳 牛乳 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン、玉葱、人参、パセリ
22	金	ごはん、鶏肉のさっぱり煮、ごま酢あえ、相性汁	ごはん、さつまいも、御飯、さつまいも	ぶたにく 豚肉、鶏肉、豆腐、油揚げ	牛乳 牛乳 人参 人参、キャベツ、もやし、小松菜、大根、ごぼう、ねぎ
25	月	麻婆丼、春雨の酢の物、ぎょうざ、ぶどうゼリー	ごはん、春雨、ごま油、ぶどうゼリー	ぶたにく 豚肉、豆腐、わかめ、ぎょうざ、大豆	牛乳 牛乳 たまねぎ 玉葱、人参、キャベツ、ねぎ、小松菜、竹の子、干しいたけ、きゅうり



## 一口メモ 「和食の良さについて知ろう」

ごはんとおかずを一緒に口の中に入れて、混ぜ合わせて食べることを「口中調味」と呼びます。これは古くからの日本独自の食べ方です。最近はお米の食べ方「ばっかり食べ」をする人が増えていますが、この日本独自の食べ方をすると、ご飯の量を調節して濃い味にならないようにしたり、脳を活性化させたりする効果もあるようです。