



# 3がつ こんだてカレンダー



舞鶴市立中舞鶴小学校

**まいづるでとれた食材を使っています**

12日 カマス

お米やかまぼこは、舞鶴産のものを使っています

3がつ きゅうしょくもくひょう

1年間のふりかえりをしよう

いま がっこう た けいふく  
今の学級で食べる給食も  
あと少しです。  
給食の1年間で  
ふりかえってみましょう。



## リクエスト給食

6年生を対象に思い出に残っている給食や  
小学校最後の3月に食べたい給食の献立を教  
えてもらいました。

栄養・費用・食べ合わせなどのバランスな  
ど考え、リクエストの多かった献立を取り入  
れました。

献立表の色が変わっている献立は6年生が  
リクエストしたものです。小学校生活最後の  
給食を、皆さんで味わって食べましょう。

1 (金)



むぎごはん

ポークカレーライス

フルーツパンチ 金曜日はど  
カレーの日

<フルーツパンチ>

給食ではカレーライスなどといっ  
緒に出ることの多かった「フルー  
ツパンチ」は、リクエスト給食で  
特に人気の献立でした。

4 (月)



ごはん

タンドリーチキン

そえやさい

とうもろこしのスープ

<タンドリーチキン>

ヨーグルトとスパイスで味付け  
したタンドリーチキンはインド発  
祥の料理でタンドールという筒状  
の釜で調理したことからこの名前  
になりました。

5 (火)



あげパンセレクト

ごまあえ

かきたまじる

<揚げパンセレクト>

6年生のリクエスト給食でも  
「ココア揚げパン」や「抹茶きな  
粉揚げパン」が人気の揚げパンで  
した。今年度最後のセレクト給食  
を楽しみましょう。

6 (水)



なのはなごはん

サバのみそに

すましじる

<菜の花ごはん>

3月3日の桃の節句にちなん  
で、春の菜の花ごはんをいただき  
ます。給食では、小松菜と卵で菜  
の花を食べやすく再現します。こ  
はんに塩を混ぜて炊いているの  
が、美味しさのポイントです。

7 (木)



メロンパン

ぐだくさんラーメン

やさいチップス

<リクエストデー>

6年生のリクエスト給食で、一  
番人気だったのが「メロンパン」  
と「野菜チップス」でした。ごぼ  
りやれんこんなど歯ごたえの良い  
野菜をサッと揚げた人気の給食で  
す。

8 (金)



むぎごはん

てづくりとうふハンバーグ

ゆかりあえ

だいこんのみそしる

<大豆製品>

豆腐ハンバーグの豆腐とおから  
や、大根のみそ汁の油揚げとみそ  
など給食には大豆から作られてい  
る食材が多く使われています。た  
んぱく質やカルシウムなど栄養  
たっぷりの大豆製品をしっかり食  
べましょう。

11 (月)



ごはん

マーボーどうふ

だいずとにぼしのあげに

<マーボー豆腐>

カレーライスのように多くの月  
で給食に登場しているマーボー豆  
腐ですが、みそやしょうゆ、豆板  
醤など多くの調味料を組み合わせ  
てごはんがすすむような味付けに  
しています。

12 (火)



こくとうパン

カマスのフライ

ミネストローネ

<カマスのフライ>

今年度最後の舞鶴産のお魚で  
す。今年もたくさんのお魚が給食  
で出てきました。どんな魚  
が出てきたか覚えていませんか？

13 (水)



チキンライス

じゃがいものチーズに

コンソメスープ

<じゃがいものチーズ煮>

6年生のリクエスト給食でも人  
気だった「じゃがいものチーズ  
煮」は、その日の主食や大きいお  
かずによって作り方を変えるなど  
の工夫をして、食べやすいように  
しています。

14 (木)



パン

チリコンカン

チンゲンサイのクリームスープ

<チリコンカン>

チリコンカンにはオールスパ  
イスやガーリックパウダーなど普段  
の給食では使わない調味料が使わ  
れています。よく味わって食べま  
しょう。

15 (金)



むぎごはん

にくみそひじきどん

きりぼしだこんのスープ

おめでとうデザート

<おめでとうデザート>

6年生にとっては小学校最後・  
1～5年生は今年度最後の給食で  
す。「卒業・進級おめでとう」の  
気持ちをこめたデザートです。  
来年度の給食もたくさん食べて  
元気な体をつくりましょう！

※ 警報などによる給食の中止に伴い、献立を変更することがあります。ご了承ください。

## \* セレクト給食 \*

5日 (火)

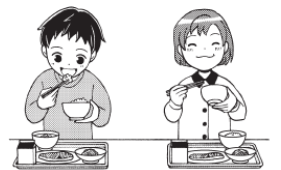
- ( ) ココア揚げパン
- ( ) 抹茶きな粉揚げパン
- ( ) 揚げないパンとはちみつ&マーガリン

※自分の選んだものに○をつけ、覚えておきましょう。

進級・進学に向けて

## 健康的な食生活を身につけよう

みなさんは、給食の時間や授業を通して、食についてさまざまなことを学んできました。進  
級・進学してから健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことをふり  
返ってみましょう。



# 3月 こんだてカレンダー

舞鶴市立中舞鶴小学校

| 日  | 曜 | こんだて名        |    |                                  | おもな材料                           |                                               |                                                   | 栄養価               |                      |                   |
|----|---|--------------|----|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
|    |   | 主食           | 牛乳 | おかず                              | 赤                               | 黄                                             | 緑                                                 | エネルギー             | たんぱく質                | カルシウム             |
|    |   |              |    |                                  | おもに体をつくる食品                      | おもにエネルギーのもとになる食品                              | おもにからだの調子を整える食品                                   | kcal              | g                    | mg                |
| 1  | 金 | 麦ごはん         | ○  | ポークカレーライス<br>フルーツパンチ             | 牛乳、ぶた肉、<br>スキムミルク、粉チーズ          | 麦ごはん、じゃがいも、<br>米油、サイダー、<br>カクテルゼリー            | 玉ねぎ、にんじん、<br>グリーンピース、黄桃缶、<br>パイン缶、みかん缶            | 678               | 19.4                 | 296               |
| 4  | 月 | ごはん          | ○  | タンドリーチキン<br>そえ野菜<br>とうもろこしのスープ   | 牛乳、とり肉、<br>ヨーグルト、とうふ            | ごはん                                           | えのきだけ、玉ねぎ、<br>レモン汁、キャベツ、<br>とうもろこし、にんじん、<br>ほうれん草 | 587               | 30.6                 | 295               |
| 5  | 火 | 揚げパン<br>セレクト | ○  | ごま和え<br>かきたま汁                    | 牛乳、かまぼこ、<br>とうふ、たまご、きな粉         | 国産小麦パン、米油、<br>さとう、かたくり粉、<br>はちみつ&マーガリン、<br>ごま | 玉ねぎ、にんじん、<br>小松菜、しめじ                              | 588<br>575<br>547 | 23.1<br>23.5<br>22.4 | 413<br>403<br>397 |
| 6  | 水 | 菜の花ごはん       | ○  | サバのみそ煮<br>すまし汁                   | 牛乳、たまご、とうふ、<br>サバ、みそ            | ごはん、さとう、<br>米油、ごま、小花ふ                         | 小松菜、玉ねぎ、<br>ほうれん草、しめじ、<br>土しょうが                   | 713               | 29.9                 | 352               |
| 7  | 木 | メロンパン        | ○  | 臭だくさんラーメン<br>野菜チップス              | 牛乳、ぶた肉                          | メロンパン、中華そば、<br>さつまいも、米油、<br>かたくり粉、ごま油         | 白菜、もやし、にんじん、<br>ねぎ、ごぼう、れんこん                       | 560               | 19.7                 | 337               |
| 8  | 金 | 麦ごはん         | ○  | 手作り豆腐ハンバーグ<br>ゆかり和え<br>大根のみそ汁    | 牛乳、合びき肉、<br>とうふ、おから、<br>油揚げ、みそ  | 麦ごはん、さとう                                      | 玉ねぎ、こんにゃく、<br>キャベツ、赤しそ、<br>大根、にんじん、ねぎ             | 622               | 26.4                 | 352               |
| 11 | 月 | ごはん          | ○  | マーボー豆腐<br>大豆と煮干の揚げ煮              | 牛乳、とうふ、<br>ぶたひき肉、みそ、<br>かえりちりめん | ごはん、米油、さとう、<br>かたくり粉、ごま                       | 土しょうが、にんじん、<br>玉ねぎ、ねぎ                             | 708               | 32.6                 | 525               |
| 12 | 火 | 黒糖パン         | ○  | カマスのフライ<br>ミネストローネ               | 牛乳、カマス、とり肉                      | 黒糖パン、小麦粉、<br>パン粉、米油、<br>マカロニ、オリーブ油            | トマト、にんにく、<br>玉ねぎ、にんじん、<br>キャベツ                    | 660               | 27.3                 | 331               |
| 13 | 水 | チキンライス       | ○  | じゃがいものチーズ煮<br>コンソメスープ            | 牛乳、とり肉、<br>ベーコン、ダースチーズ          | ごはん、じゃがいも、<br>米油、バター                          | もやし、玉ねぎ、<br>にんじん、とうもろこし、<br>グリーンピース、ほうれん草         | 583               | 18.7                 | 304               |
| 14 | 木 | パン           | ○  | チリコンカン<br>チンゲン菜のクリームスープ          | 牛乳、大豆、<br>合びき肉、ベーコン             | パン、米粉、<br>米油、さとう                              | チンゲン菜、玉ねぎ、<br>とうもろこし、にんじん                         | 623               | 25.0                 | 355               |
| 15 | 金 | 麦ごはん         | ○  | 肉みそひじき丼<br>切干大根のスープ<br>おめでとうデザート | 牛乳、とりひき肉、<br>ひじき、みそ             | 麦ごはん、さとう、<br>米油、クレープ                          | 切干大根、もやし、<br>小松菜、にんじん、<br>玉ねぎ、土しょうが、<br>三度豆       | 653               | 22.1                 | 361               |



|               |     |       |     |
|---------------|-----|-------|-----|
| 学校給食摂取基準（中学年） | 650 | 21~33 | 350 |
| 今月の平均摂取量      | 623 | 24.7  | 363 |