

	月	火	水	木	金
こんだて	ふくさい 副菜 しゅさい 主菜 しゅしゅく 主食 しるもの 汁物	1 ネーブル オレンジ ナポリタン ポトフ せわ こめに 背割り米粉パン	2 おひたし ひしもち ちらしずし はるやさい 春野菜の にももの 煮物	3 パン サンスー 6年生の リクエスト! 5年生のもち丸と 5年生が作った 「しょうゆおこわ」 さけの だし さけの だし さけの だし	4 ごちくめ 五目豆 さけの みそマヨ焼き ごはん 具だくさん 汁
赤	主に体を作るものになる食品	ウインナー ぶたにく 牛乳	たまご とりにく さつまあげ 牛乳 のり	とりにく ハム たまご とうふ 牛乳	さけ だいず とりにく みそ 牛乳
緑	主に体の調子を整えるものになる食品	ピーマン にんじん ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ オレンジ	にんじん こまつな いんげん たまねぎ たけのこ こんにやく	にんじん きぬさや ごぼう きゅうり ねぎ えのき	にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ
黄	主にエネルギーのもとになる食品	こめこパン スナック菓子 じゃがいも	こめ じゃがいも ひしもち あぶら	こめ はるさめ デザート クリ あぶら	こめ さつままいも さとう あぶら マヨネーズ
栄養価	エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)	610kcal/24.9g/2.7g	691kcal/28.6g/2.6g	757kcal/28.5g/2.7g	714kcal/32.1g/2.0g
こんだて	7 コーン入り おひたし くるま だいず 車ふと大豆の 揚げ煮 ごはん いそかじる 磯香汁	8 きゅうり 華わかめの サラダ さばの さいきょうや 西京焼き ごはん キムチ とんじり 豚汁	9 デコポン もち米 しゅうまい ちゅうか 中華めん ごちく あんかけ ラーメンスープ	10 こんにやく サラダ とりにく 鶏肉の アップル ごはん わかめの みそ汁	11 のり ヨーグルト きりぼしだいこん 切干大根の 焼きそばソース ごはん いのかの たつたあ 電田揚げ 2こ
赤	だいず とりにく とうふ かまぼこ 牛乳 のり	さば ぶたにく とうふ みそ 牛乳 わかめ	あさり えび いかに ぶたにく 牛乳	とりにく ハム とうふ あぶら揚げ 牛乳 わかめ ござかな	いかに ぶたにく とうふ あぶら揚げ 牛乳
緑	にんじん こまつな キャベツ コーン たけのこ ねぎ	にんじん はくさい キャベツ だいこん	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ デコポン	にんじん キャベツ こんにやく ねぎ	ピーマン にんじん きりぼしだいこん はくさい ごぼう
黄	こめ ふ さとう あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら	ちゅうかめん もちこめ あぶら	こめ じゃがいも アーモンド ごま あぶら	こめ さいとも あぶら
栄養価	646kcal/23.8g/2.0g	671kcal/26.8g/2.0g	686kcal/34.1g/2.7g	636kcal/29.9g/2.2g	636kcal/29.9g/2.2g
こんだて	14 な はな 菜の花 あえ ささみ チーズ フライ ごはん もずくの しる みそ汁	15 マカロニ サラダ チリコン カン ごはん コーン スープ	16 おからポテト サラダ べに 紅ますの て や 照り焼き ごはん うすくす 汁	17 ちゅうか 中華 もやしあえ スタミナ いため ごはん ビーフ スープ	18 かみかみ アーモンド サラダ あつや 厚焼き たまご ささみの たこ 炊き込み ご飯 とう菜の しる みそ汁
赤	ささみ たまご みそ さけ 牛乳 もずく チーズ	だいず ぶたにく ハム 牛乳 チーズ	あさり ハム おから とうふ とりにく 牛乳	ぶたにく ハム あさり 牛乳	ささみ あぶら揚げ たまご みそ 牛乳
緑	にんじん こまつな えのき ねぎ キャベツ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ コーン	にんじん こまつな キャベツ たけのこ ねぎ	チンゲンサイ にんじん にら たまねぎ もやし キャベツ	にんじん とうな キャベツ えだまめ だいこん
黄	こめ じゃがいも ごま あぶら	こめこパン マカロニ マヨネーズ あぶら	こめ じゃがいも マヨネーズ	こめ ビーファン さとう あぶら	こめ さとう アーモンド あぶら
栄養価	645kcal/25.3g/2.3g	647kcal/27.0g/2.7g	698kcal/29.5g/2.0g	615kcal/25.6g/2.0g	635kcal/23.6g/2.3g
こんだて	21 春分の日	22 しらたま 白玉 フルーツ ポンチ かいそう 海藻 サラダ カレーライス	23 わふう 和風 サラダ えび てん 天ぷら うどん かけ汁	24 終業式 こんげつ いずもさきさん 今月の出雲崎産	25 卒業式 はる いずもさきさん 春になると、また出雲崎産の 野菜がたくさん登場します。 お楽しみに。
赤	ねんせい かで いわ ねんせい	にく ツナ 牛乳 かいそう	えび とりにく かまぼこ 牛乳 わかめ	けんこう こんごう くらげ 毎日 健康な心と体は、毎日の食生活の積み重ねによってつくられます。	はる いずもさきさん 春になると、また出雲崎産の 野菜がたくさん登場します。 お楽しみに。
緑	ねんせい しゅうかく こめ まい	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ くだもの	にんじん こまつな えのき ねぎ ごぼう キャベツ	けんこう こんごう くらげ 毎日 健康な心と体は、毎日の食生活の積み重ねによってつくられます。	はる いずもさきさん 春になると、また出雲崎産の 野菜がたくさん登場します。 お楽しみに。
黄	ねんせい かいそう いわ ねんせい	こめ じゃがいも しらたま せりー あぶら	うどん さとう アイス あぶら	けんこう こんごう くらげ 毎日 健康な心と体は、毎日の食生活の積み重ねによってつくられます。	はる いずもさきさん 春になると、また出雲崎産の 野菜がたくさん登場します。 お楽しみに。
栄養価		734kcal/21.4g/2.5g	747kcal/26.7g/3.3g		

3月3日(木)

5年生の育てたお米が登場!

3(木)は「6年生卒業お祝いこんだて」です。
5年生が収穫したうるち米「うるち」もち米「もち丸」
を使って「しょうゆおこわ」を作ります。
6年生の門出をお祝いしながら、5年生ががんばって
収穫したお米を味わっていただきます。



6年生のみなさんへ



健康な心と体は、毎日の食生活の積み重ねによってつくられます。
これから小学校で学んだことを忘れずに、食べることを大切に
してほしいと思います。



～ 家族で読みましょう ～

まいつき 19日は
「食育の日」

令和4年3月
出雲崎小学校

今年度も残りわずかになりました。みなさんは、1年間、給食を通して様々な食に関することを学んできました。今月は給食の時間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。保護者の皆様からは、1年間学校給食へご理解とご協力をいただきました。大変ありがとうございました。

<今月の給食目標> 食生活の反省をしよう

できたことはこれからも
続け、できなかったのは
「なぜできなかったのか」
を考えて改善しましょう。



- | | |
|---|--|
| ☐ 給食当番の仕事がきちんとできた。 | ☐ 好き嫌いしないで、食べることができた。 |
| ☐ 身支度はきちんと整えた。 | ☐ よくかんで食べた。 |
| ☐ 手洗いがきちんとできた。 | ☐ 赤緑黄の食べ物のはたらきが分かった。 |
| ☐ 後片付けがきちんとできた。 | ☐ 料理の名前や食品に関心をもつことができた。 |
| ☐ 給食の準備中静かに待つことができた。 | ☐ 味わって食事ができた。 |
| ☐ 食事のマナーを守って食べた。 | ☐ 朝ごはんをしっかり食べた。 |



はるやす 春休みは、 料理にチャレンジ!!



手をきれいに
洗ってから作り
ます。けがに
は、気を付けま
しょう。

給食レシピ



「バンサンスー」

<材料 (4人分)>

- | | |
|--------|-------|
| ・きゅうり | 40g |
| ・キャベツ | 60g |
| ・にんじん | 20g |
| ・ハム | 1枚 |
| ・卵 | 1個 |
| ・春雨 | 20g |
| ・白いりごま | 小さじ1 |
| ・しょうゆ | 小さじ2 |
| ・砂糖 | 小さじ1強 |
| ・酢 | 小さじ1強 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |

<作り方>

- ① きゅうり、キャベツ、にんじんは千切りにする。キャベツ、にんじんはさっとゆでて、水出し、水気を切っておく。
- ② 春雨はゆでて、水出し、長ければ切る。
- ③ ハムは千切りにする。
- ④ 卵に砂糖を少々入り、錦糸卵をつくる。(炒り卵にしてもOK)
- ⑤ ごまは炒る。
- ⑥ 調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑦ すべての材料をドレッシングで和える。

「豚肉のアップルジンジャー焼き」

<材料 (4人分)>

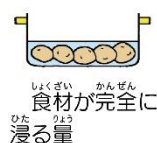
- | | |
|------------|-------|
| ・豚肉 | 250g |
| ・こしょう | 少々 |
| ・すりおろししょうが | 2g |
| ・すりおろし玉ねぎ | 60g |
| ・すりおろしりんご | 20g |
| ・しょうゆ | 小さじ2強 |
| ・みりん | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1強 |

<作り方>

★の調味料などを混ぜ合わせ、豚肉を漬け込む。熱したフライパンに、適量の油をひき火が通るまで焼く。

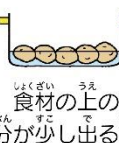
レシピでよく見る用語

(かぶるくらい)



食材が完全に
浸る量

(ひたひた)



食材の上の部
分が少し出る量

(たっぷり)



食材の高さの
2倍くらいの量

(ひとつつまみ)



親指と人差し指、
中指でつまんだ量

(少々)



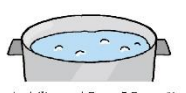
親指と人差し指で
つまんだ量

(ぐらぐら)



食材が動くくらい
激しく煮立っている

(ふつふつ)



食材が少し動く程
度に煮えている

レシピによく出てくる
用語の中で、似ているけ
れど違いがわからないも
のはありませんか？ 意
味を覚えておくと調理中
に迷わなくて済みます。