



# 3がつのよていにんだてひょう



家庭数配布  
令和5年度  
西志津小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
1(金)	ごはん 牛乳 みそだれとんカツ おかかサラダ すましじる ひとくちゼリー	ぶたにく 牛乳 かつおぶし わかめ かまぼこ みそ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さんおんとう あぶら	604 26.4	15.8 2.22
4(月)	ごはん 牛乳 すきやきに なつとうあえ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく なつとう やきどうふ	しゅんぎく はくさい ほししいたけ はねぎ ほうれんそう ながねぎ	こめ むぎ ふ きびさとう あぶら	690 28.8	17.3 1.50
5(火)	きなこ揚げパン 牛乳 ミネストローネ コーンサラダ	あさり 牛乳 ベーコン きなこ	たまねぎ セロリ トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく	ツイストパン さんおんとう あぶら じゃがいも	665 19.3	26.5 2.15
6(水)	【6-1 1班 まごはやさしい献立】 ごはん 牛乳 シシャモのなんばんづけ きゅうりとしおこんぶのあえもの じゃがいもとわかめのみそじる 果汁グミ	ししゃも 牛乳 こんぶ わかめ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ きゅうり ながねぎ えのきだけ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	566 18.6	14.4 2.35
7(木)	【6-4 6班 バランス華やか献立】 ごはん 牛乳 はなしゅうまい チョレギサラダ かにかまたまごスープ みずようかん	とりにく 牛乳 たまご わかめ かにかまぼこ かんこくのり	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ コーン はねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら さんおんとう ごま はるさめ	616 23.4	13.5 2.68
8(金)	マーボー豆腐どん 牛乳 はるまき かいそうサラダ	とうふ 牛乳 ぶたにく かいそう はっちょうみそ	たまねぎ ながねぎ いら たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン レモン	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら はるまきかわ きびざとう	738 25.3	30.0 2.52
11(月)	スパゲティナポリタン ガーリックトースト 牛乳 グリーンサラダ	ベーコン 牛乳 ウインナー ヨーグルト ハム (バター)	たまねぎ にんじん トマト ピーマン マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり セロリ	スパゲティ コップパン あぶら マーガリン バター さんおんとう	635 24.4	24.4 2.59
12(火)	【6-2 5班 野菜たっぷり和風献立】 ごはん 牛乳 さけのチャンちゃんやき いそあえ にくじゃが パリッシュ	さけ 牛乳 みそ のり ぶたにく (バター) こざかな	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン もやし はくさい こまつな えのきだけ えだまめ	こめ むぎ あぶら さんおんとう じゃがいも	671 30.0	17.7 2.39
13(水)	【6-3 4班 みんな大好きバランス献立】 ごはん 牛乳 メンチカツ ナムル さつまじる チーズ	ぶたにく 牛乳 とりにく チーズ みそ	キャベツ もやし にんじん こまつな コーン だいこん はくさい たまねぎ	こめ むぎ パンこ あぶら ごま さつまいも	685 23.4	24.4 2.17
14(木)	【郷土料理を知ろう 京都】 ごはん 牛乳 さばのしおこうじやき みそドレッシングサラダ ゆばのすましじる 生八つ橋風しらたま	さば 牛乳 ちくわ きなこ ゆば あずき みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん こまつな しめじ	こめ むぎ しらたま さとう あぶら	704 27.7	19.8 2.46
15(金)	コーンピラフ 牛乳 ポトフー あおのりポテトビーンズ	ベーコン 牛乳 ウインナー にぼし ぶたにく あおのり だいず	たまねぎ にんじん コーン プロッコリー キャベツ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら	694 26.2	26.2 2.54
18(月)	カレーライス 牛乳 ひじきのマリネ ゼリーあえ	ぶたにく 牛乳 ハム ひじき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんごソース きゅうり だいこん みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら きびざとう オリーブ油	806 19.7	19.4 2.21

※献立は材料等の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

## 給食室から愛をこめて

2月14日、バレンタインデー。この日の給食は、コップパンとチョコレートスプレッド、ハートのコロッケなどのバレンタイン給食でした。準備中に回っていった1年生のあるクラスでは、栄養士「今日は給食室からみなさんに愛をこめてバレンタイン給食ですよ～」児童「女子も?」栄養士「男子も女子もです。みんなかわいいのは同じです!」児童「先生も?」栄養士「もちろんです!先生もかわいいです!」(※女性の先生です)児童・先生「わあ〜♡」ということがありました。

また昼休み、3年生の男子から「前原先生、今日はぼくのためにチョコレートをだしてくれてどうもありがとう、すごくおいしかったです。」とお礼を言われました。そこへ通りかかった別の男子からも「ハートのコロッケもスープもすごくおいしかった〜!!いつもありがとうございます。」と声をかけられました。

西志津小の児童も先生も、いろいろな時「おいしかった」「いつもありがとうございます」「また出してください」などの反応があります。これは、給食室にはとてもうれしいことです。調理員さんたちは、毎日毎日早朝から給食を作っています。あと1か月で今年度も終わりますが、安全でおいしく愛をこめて給食を作っていきたいと思えます。

	当月平均	所要栄養素 基準	充足率
熱量	672	650kcal	103%
たんぱく質	24.4	21.0~ 32.5g	
脂質	20.7	14.4~21.7g	
食塩相当量	2.31	2.0g	115%



## 《お知らせとお願い》

◎今年度も給食当番白衣の洗濯とアイロンがけにご協力いただきありがとうございます。

## 今年度最後の当番になった場合

### 1年生~5年生は

18日に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをして22日(金)までに忘れずに返却してください。来年度の学年に引継ぎます。

### 6年生は

白衣は使いません。エプロンと三角巾を使いますので、用意をお願いします。(家庭科で使用したものと同じで構いません。)

## 給食レシピで朝ベジ♪

### ツナにんじん

<材料4人分>		
にんじん(千切り)	1本	
ツナ缶(水煮)	1缶	
油	大さじ1	
A	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ1
	酢	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々

ビタミン、食物繊維たっぷりです!  
ごはんにもあいますよ♪



## <作り方>

- ①フライパンに油を入れて強火にし、油が温まったら人参を加えてさっと炒める。
  - ②ツナを加えてさっと和える。
  - ③Aを加えて味付けをする。
- ★にんじんのシャキシャキ感が残るように手早く炒めるのがポイントです。  
★もやしやキャベツなどの野菜を加えてもおいしくできます。



6年生が家庭科で考えた献立を実施します。給食での実施が難しいものは( )に変更しています。

### 《6日 1組 1班》

ししゃもの南蛮漬け、きゅうりと塩昆布のあえもの、じゃがいもとわかめの味噌汁

### 《12日 2組 5班》

鮭のちゃんちゃん焼き、いそあえ、肉じゃが

### 《13日 3組 4班》

牛メンチチーズ(メンチカツとチーズ)、ナムル、さつま汁

### 《7日 4組 6班》

菊花焼売、レタスと海苔のナムル(チョレギサラダ)、かにかま入り卵はるさめスープ、あんこ玉寒天(水ようかん)



【登場人物紹介】



給食の妖精さん。給食当番をこっそり手伝ったり、給食時間においしく楽しく食べている子を見つけては、はなまるチェックして回っている。

ねん ぶ かえ  
1年を振り返って…



あなたはどんな1年になりましたか？

西志津小の



- 好きなメニュー
- ◎カレーライス
  - ◎揚げパン
  - ◎納豆和え
  - ◎ABCスープ
  - ◎からあげ



西志津小の児童に聞きました!



- 苦手なメニュー
- ◎みかご飯
  - ◎なすのはさみ揚げ
  - ◎ミニトマト
  - ◎ゆずみそ
  - ◎サラダ・野菜・きのこ
  - ◎魚

中学校は小学校の半分の3年間です。何事も楽しんで、想像力をもって過ごしてください。給食をモリモリ食べ、優しい心をもっているみなさんが少しずつ大人になっていくのを楽しみにしています。卒業おめでとうございます!



この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を入れて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

### ブロッコリーとカリフラワーのグラタン

- 【材料 4人分】
- ・鶏もも肉小間 100g
  - ・ブロッコリー 1/2個
  - ・炒め油 大さじ1
  - ・米粉 大さじ1.5
  - ・塩、こしょう
  - ・シュレッドチーズ 60g
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・カリフラワー 50g
  - ・牛乳 250cc
  - ・マカロニ 40g
  - ・コンソメ
  - ・パン粉 少々



- 【作り方】
- ①ブロッコリー、カリフラワーは小房に分けて茹でておく。
  - ②玉ねぎはスライスする。
  - ③マカロニはゆでておく。
  - ④鍋に油を入れ火にかけ、鶏肉を炒める。玉ねぎも加え良く炒める。
  - ⑤牛乳で溶いた米粉を加えとろみがつくまで加熱する。
  - ⑥コンソメ、塩、こしょうで味をつけ、③マカロニ、①ブロッコリーカリフラワーを混ぜる。
  - ⑦耐熱皿に⑥をすべて入れ、上にチーズとパン粉をのせ250℃で少し焦げ目がつくまで焼く。

### 魚のねぎ味噌焼き

- 【材料4切れ分】
- ・魚(鮭、鯖、鯖など)4切れ
  - ・みじん切長ねぎ 小さじ2
  - ・みりん 小さじ2
  - ・きび砂糖 大さじ2
  - ・酒 小さじ2
  - ・白みそ 大さじ2.5

- 【作り方】
- ①長ねぎはみじん切りにする。
  - ②調味料をすべて合わせ、ねぎを混ぜる。
  - ③魚に②のねぎ味噌を塗りつける。~30分以上置く
  - ④天板に魚を並べ160℃で10分~15分焼き色を見ながら焼く。

### 納豆和え

- 【材料4人分】
- ・ほうれんそう 200g
  - ・葉ねぎ 25g
  - ・ひきわり納豆 1~2パック
  - ・鰹節 1パック
  - ・しょうゆ 小さじ2弱
  - ・みりん 小さじ1



- 【作り方】
- ①しょうゆとみりんをあわせレンジで加熱して冷ます。
  - ②ほうれん草、葉ねぎは3cm程度に切り加熱後水冷し絞る。
  - ③②の野菜と納豆、①のたれとかつおぶしをよく混ぜる。

※給食では醤油とみりんを加熱して使っていますが、納豆についているたれでも大丈夫です。

### ABCスープ

- 【材料4~5人分】
- ・ABCマカロニ 30g
  - ・キャベツ 2枚
  - ・人参 1/3本
  - ・水 4カップ
  - ・塩、こしょう 少々
  - ・ベーコン5mm幅 2枚
  - ・玉ねぎ 1/2個
  - ・小松菜 2株
  - ・コンソメ 1~2個

- 【作り方】
- ①野菜を食べやすい大きさに切る。
  - ②小松菜は茹でて水冷しておく。
  - ③鍋に水とコンソメを入れ野菜を煮ていく。
  - ④ベーコンを加え、マカロニを入れる。  
ABCマカロニは乾燥のまま入れてOK
  - ⑤マカロニが柔らかくなったなら、塩こしょうで味をととのえ、②の小松菜を入れて火を止める。

※ベーコンの他ウィンナーでもおいしい。  
※マカロニ大きさにより煮る時間を加減してください。

