

# きゅうしょくだより



令和5年3月  
越廼小学校

今年度もあと1か月になりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返って、これからも食を大切に、元気に過ごしましょう。

## 1年間の食生活を振り返ろう!



1年間の食生活を振り返り、下の①～⑧について、できたものに○をつけましょう。

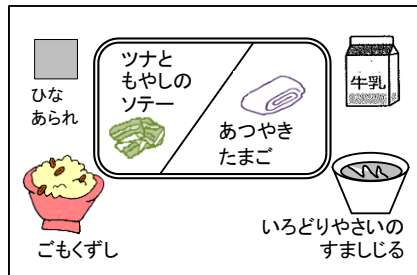
① あさごはんを毎日 食べましたか?	② 食事の前と後に 石けんで手を洗いましたか?	③ はしを正しく持って 食べましたか?	④ よくかんで 食べましたか?
⑤ 苦手なものでも 食べてみましたか?	⑥ 給食の準備や後始末を きちんとしましたか?	⑦ 感謝の気持ちをもって 食べましたか?	⑧ 福井の食べ物について 知ることができましたか?

いくつ○がつけましたか。次の学年を元気に過ごすことができるように、できなかったところは、これから気をつけていきましょう。

### ひなまつり給食 3日(金)



3月3日は「ひなまつり」です。  
女の子の健やかな成長と幸せ  
を願う日です。  
「ひなあられ」には、災いや病  
気を追い払うという願いが込め  
られています。



### 今月の献立より

～ピビンバの作り方～

#### 【材料(5人分)】

- ・牛肉(豚肉も可) 200g
- ・もやし 1袋
- ・ほうれんそう 1/2袋
- ・にんじん 中1/2本
- ・しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
- ・にんにく(すりおろし) 小さじ1/4
- ・油 適量

- A
- ・いりごま 小さじ2
  - ・唐辛子 少々
  - ・酢 大きじ1と1/3
  - ・しょうゆ 大きじ2
  - ・さとう 大きじ1
  - ・ごま油 小さじ1

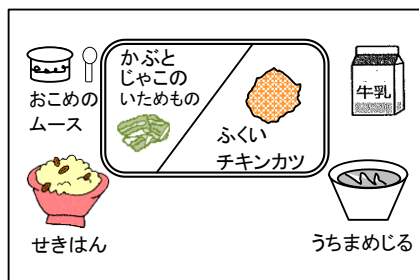
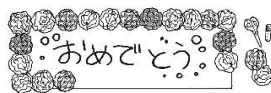
#### 【作り方】★ご飯の上のせよう! 《ナムル》

- ① すりおろした、しょうが・にんにくとAを混ぜ、半分に分けておく。半量は煮立たせて、冷ましておく。(ナムルのたれにする。)
- ② にんじんは短冊切りにしてゆでる。ほうれん草はゆでる。根を切り落とし、2～3cmに切る。もやしをゆでる。
- ③ ゆでた野菜(にんじん、ほうれん草、もやし)は水気を切り、①の煮立てて冷ましたたれで和えて、冷蔵庫で冷やす。

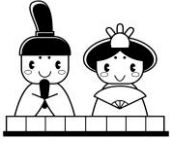
#### 《肉炒め》

- ① フライパンを熱し、油を入れてあたため、肉を炒める。
- ② たれの半量を入れて炒める。
- ③ よく炒めて味を確認して仕上げる。

### 卒業祝い給食 8日(水)



《赤飯》  
日本では、昔から赤い色は縁起がよく、邪気を払い、厄除けの力をもつといわれていて、赤飯が祝いの日の食事で食べられるようになりました。



# れいわ5ねん 3がつこんだてよていひょう

越廼小学校

ひ ようび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになるしよくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしよくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしよくひん (き)	
1日 (水) 	①ごはん ②いわしのかつおに ③きりぼしだいこんとこまつなのごまいりに ④けんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②いわし【小麦 大豆】 かつおぶし ③さつまあげ【小麦 大豆】 ④あぶらあげ ⑤ぎゅうにゅう	②レモンかじゅう ③きりぼしだいこん こまつな ③④にんじん ④だいこん ねぎ こんにゃく	①ごはん ②でんぷん ②③さとう ③ごまあぶら ごま ④さといも	618 26.5
2日 (木)	①きなこあげパン ②ベーコンいりやさいソテー ③ミネストローネスープ ④チーズ ⑤ぎゅうにゅう	①きなこ ②ベーコン ③とりにく しろいんげんまめ ④チーズ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②しめじ キャベツ ③たまねぎ にんにく セロリ トマト(かん)	①パン【乳 大豆】 ①さとう ①②③あぶら ③おぎ じゃがいも	660 27.5
3日 (金) 	①ごもくずし ②あつやきたまご ③ツナともやしのソテー(●ツナ) ④いろいろやさいのすましじる ⑤ひなあられ ⑥ぎゅうにゅう	①あぶらあげ こおりどうふ、ひじき ②たまご【小麦】 ●まぐろ ⑤かんてん ⑥ぎゅうにゅう	①かんぴょう ①④にんじん ③もやし ④たまねぎ まいたけ みつば	①ごはん ①②⑤さとう ②③あぶら②だいでずあぶら ②④⑤でんぷん ④ふ ●こめあぶら ⑤もちごめ	683 27.7
6日 (月)	ソフトめんミートソースかけ (①ソフトめん ②ミートソース) ③やさいソテー ④りんご ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが にんにく たまねぎ トマトピューレー ②③にんじん ③こまつな キャベツ ④りんご	①ソフトめん ②ハヤシルウ【小麦】 ②③あぶら	657 25.1
7日 (火)	ビビンバ (①おぎごはん ②にくいため ③ナムル ④わかめスープ ⑤あじつけにぼし ⑥ぎゅうにゅう)	②ぎゅうにく ④わかめ どうふ ⑤にぼし ⑥ぎゅうにゅう	②③しょうが にんにく ③もやし ほうれんそう ③④にんじん ④はくさい たまねぎ ねぎ	①ごはん おぎ ②あぶら ②③⑤さとう ②③ごま ごまあぶら	603 28.2
8日 (水) 	①せきはん ②ふくいチキンカツ ③かぶとじゃこのいためもの ④うちまめじる ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう	①あずき ②とりにく ③ちりめんじゃこ ④うちまめ みそ ⑤にゅう たまご【大豆】 ⑥ぎゅうにゅう	③かぶ かぶのは レモンかじゅう ④にんじん はくさい ねぎ だいこん	①もちごめ ごはん ごま ②でんぷん あぶら パンこ【大豆】 ③ごまあぶら ⑤さとう こめこ みずあめ	747 31.0
9日 (木)	①うずまきパン ②にくだんご ③やさいたっぷりスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	②③とりにく ②ぶたにく【大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ③にんじん だいこん ごぼう ④みかん(かん) パインアップル(かん)	①パン【乳 大豆】 ①②さとう ②でんぷん パンこ ぶたあぶら ③じゃがいも	644 25.3
10日(金) 	①ごはん ②やきししゃも ③こうやどうふのすきやきふうに ④こまつなのびたし ⑤ミルメーク ⑥ぎゅうにゅう	②ししゃも ③ぶたにく こおりどうふ ⑥ぎゅうにゅう	③④にんじん ③こんにゃく ねぎ たまねぎ はくさい ④こまつな	①ごはん ③⑤さとう ③あぶら	617 27.9

\* \_\_\_ は、そのほかのたべものです。 \*【 】はアレルギーです。 \*油揚げは、大豆油を使用している場合があります。  
\*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれています。  
\*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 \*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	646Kcal	26.5g	19.5g	88.6g	2.4g

## ◎ドレッシング、調味料等の成分

13日 (月)	コールスロードレッシング	菜種油 醸造酢 砂糖 水あめ 食塩 レモン果汁 パインアップル果汁 酵母エキスパウダー オニオンエキス 香辛料 増粘剤(キサンタンガム 加工でん粉) 乳化剤 香辛料抽出物 香料
16日 (木)	いちごジャム	いちご 糖類(砂糖 麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)

ひ ようび	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになるしょくひん (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん (みどり)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん (き)	
13日 (月)	カレーライス (①おぎごはん ②カレーシチュー ③キャベツとたまめのサラダ (●コールスロードレッシング) ④ふくじんづけ ⑤ぎゅうにゅう)	②ぶたにく ③だいず きんときまめ てぼうまめ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ にんにく ②③にんじん ②④しょうが ③キャベツ えだまめ ④だいこん なす きゅうり れんこん しそのは	①ごはん おぎ ②じゃがいも あぶら カレールウ【小麦 りんご】 ●コールスロードレッシング ④さとう【小麦 大豆】	699 21.9
14日 (火)	①ごはん ②とうもろこししゅうまい ③マーボー豆腐 ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ【大豆】 ③ぶたにく みそ ②③とうふ ④ベーコン ⑤ぎゅうにゅう	②③たまねぎ ②とうもろこし ③しょうが にんにく にんじん ねぎ ④もやし にら	①ごはん③ごまあぶら ③④あぶら ②③さとう でんぷん ②パンこ こむぎこ ぶたあぶら	695 26.7
15日 (水)	①ごはん ②にさば ③あおなごまあぶらいため ④かきたまじる ⑤ぎゅうにゅう	②さば ④とうふ たまご ⑤ぎゅうにゅう	②しょうが ③④にんじん ③こまつな ④ほししいたけ たまねぎ ねぎ	①ごはん ②さとう ③ごまあぶら ④ふ でんぷん	622 26.5
16日 (木)	①コッペパン ②ビーフンいりやさしいため ③やさいのスープに ④かみかみじゃここんぶ ⑤いちごジャム ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン ④にぼし こんぶ ⑥ぎゅうにゅう	②③にんじん たまねぎ ②キャベツ ③かぶ セロリ ⑤いちご レモンかじゅう	①パン【乳 大豆】 ②あぶら ビーフン ③じゃがいも ④⑤さとう	611 25.0
17日 (金)	①ごはん ②ちくわのごまころもあげ ③ひじきのいために ④さつまじる ⑤ぎゅうにゅう	②ちくわ【小麦 大豆】 ③あぶらあげ ひじき ④とりにく みそ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ③いんげん <u>こんにやく</u> ④だいこん こまつな しょうが	①ごはん ②ごま こむぎこ ②③あぶら ③さとう ④さつまいも	661 25.5
20日 (月) 	①ごはん ②しいらのコロコロあげ ③にびたし ④むぎとろめんじる(●むぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②しいら ④かまぼこ【小麦 大豆】 ⑤ぎゅうにゅう	③こまつな はくさい ④にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	①ごはん ②でんぷん あぶら さとう ●こむぎこ やまいもこ おむぎこ	595 28.5
21日 (火)	しゅんぶんのひ				
22日 (水)	①むぎごはん ②ぶたにくのしょうがいため ③みそじる ④パインアップル ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③みそ ⑤ぎゅうにゅう	②たまねぎ しょうが にんにく ③にんじん ねぎ だいこん えのきたけ ④パインアップル(かん)	①ごはん おぎ ②あぶら ③さといも	634 26.3
23日 (木)	①コッペパン ②ウインナー ③ブロッコリー ④ワンタンスープ(●ワンタン) ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ぶたにく ⑤ぎゅうにゅう	●たまねぎ ③ブロッコリー ④もやし にら にんじん たけのこ	①パン【乳 大豆】 ②ぶたあぶら でんぷん こなあめ さとう ●こむぎこ	603 26.0
24日 (金)	①ごはん ②じゃがいものしおこうじに ③ごまあえ ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④しらすばし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ②いんげん しょうが たまねぎ ③ほうれんそう もやし	①ごはん ②あぶら じゃがいも しおこうじ ②③④さとう ③ごま ④みずあめ	626 25.0

\* \_\_\_\_\_ は、そのほかのたべものです。 \* [ ] はアレルギーです。  
 \*練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれています。  
 \*ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。 \*給食の「あぶら」は菜種油を使用しています。  
 \*油揚げは、大豆油を使用している場合があります。



◎福井県の食材を使っています。今月は…

米(いちほまれ) 麦 麦とろ麺 豆腐 打ち豆 チキンカツ しいら お米のムース 塩こうじ です。

◎今月の給食で使う食材(野菜等)の産地を紹介します。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
こまつな	福井市	ねぎ	福井県	ごぼう	青森県	にんじん	兵庫県	さといも	愛媛県
ほうれんそう	福井市	かぶ	福井県	にんにく	青森県	もやし	岐阜県	しょうが	高知県
まいたけ	福井県	たまねぎ	北海道	はくさい	長野県	キャベツ	愛知県	にら	高知県
ブロッコリー	福井県	じゃがいも	北海道	しめじ	長野県	パセリ	愛知県	ピーマン	高知県
さつまいも	福井県	だいこん	北海道	えのきたけ	長野県	みつば	愛知県	切干しだいこん	宮崎県
						セロリ	静岡県	りんご	青森県

※都合により、産地を変更する場合があります。ご了承ください。