

# 2023ねん 3がつ きゅうしょくこんだてひょう

いがかっ給食センター元氣



月	火	水	木	金
ひづけ	いろ	1	2	3 ひなまつり献立
その日のメニュー (もりつけ図)	みどり おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン	牛乳 ドレッシングサラダ	牛乳 塩キャベツ	牛乳 ★せいわひがし★ ★ももゼリー★
エネルギー たんぱく質 しじょう	おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン	いちごジャム コッパン チリコンカン	ししゃものごま焼き (2本)	きざみのり ひな寿司 卵スープ
エネルギー たんぱく質 しじょう	ちいさなおわん ・みそ汁、スープ ・にも、サラダ	エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう
エネルギー kcal たんぱく質 g しじょう g	601 kcal 27.1 g 21.0 g	576 kcal 22.8 g 15.3 g	577 kcal 19.5 g 13.6 g	
あか	ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やきそば	あか	あか	あか
あか	ちいさなおさら ・あえもの、サラダ、 くだもの	あか	あか	あか
き	き	き	き	き
き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり

6	7	8	9	10
★いがスマイル給食★	★ふちゅう・せいわひし せいわひがし・みわ みぶの・あやまきみ★	牛乳 パンネのミートグラタン	牛乳 ほうれんそうの磯辺和え	牛乳 チンゲンサイの中華和え
牛乳 小松菜と白滝のごま和え	牛乳 ナムル	牛乳 ペンネのミートグラタン	牛乳 ほうれんそうの磯辺和え	牛乳 チンゲンサイの中華和え
豆腐の肉みそかけ	★鶏肉のから揚げ (2コ)★	牛乳 黒糖パン 白菜スープ	あじの香草焼き	つぼ漬け ラーメンは「おおきなおわん」
麦ごはん 沢煮焼	麦ごはん もすくスープ	牛乳 黒糖パン 白菜スープ	白ごはん ひじきの炒り煮	★みそラーメン★
エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう
エネルギー kcal たんぱく質 g しじょう g	631 kcal 24.0 g 22.5 g	632 kcal 27.3 g 22.7 g	604 kcal 27.8 g 17.9 g	566 kcal 20.4 g 14.1 g
あか	あか	あか	あか	あか
あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き
き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり

13	14	15	16	17
卒業お祝い献立	★つげ★	牛乳 添え野菜 ソース	牛乳 ひじきサラダ いちご (2コ)	卒業おめでとう!
牛乳 大根サラダ	牛乳 でこぼん	牛乳 添え野菜 ソース	牛乳 ひじきサラダ いちご (2コ)	卒業おめでとう!
鯛の塩焼き	★フライドポテト★	サーモンフライ	★うえのきた・いなこ・みぶの★	卒業おめでとう!
お祝い赤飯 小松菜のみそ汁	麦ごはん 肉と野菜のスタミナ炒め	ミルクパン ポテトスープ	★カレーライス★	卒業おめでとう!
エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	エネルギー たんぱく質 しじょう	卒業おめでとう!
エネルギー kcal たんぱく質 g しじょう g	600 kcal 26.8 g 18.0 g	626 kcal 30.2 g 23.5 g	658 kcal 21.2 g 21.0 g	卒業おめでとう!
あか	あか	あか	あか	卒業おめでとう!
あか	あか	あか	あか	卒業おめでとう!
き	き	き	き	卒業おめでとう!
き	き	き	き	卒業おめでとう!
みどり	みどり	みどり	みどり	卒業おめでとう!

20	21	22
牛乳 ゆかり和え	★給食リクエスト★	牛乳 清見オレンジ
牛乳 ゆかり和え	★給食リクエスト★	牛乳 清見オレンジ
いかの磯辺揚げ	6年生を対象に給食リクエストアンケートを実施しました。11月から3月まで、リクエストにお応えした献立を実施してきました!	ポテトサラダ
麦ごはん わかめのみそ汁	リクエストメニューには、	コッパン 米粉の豆乳クリームコーンスープ
エネルギー たんぱく質 しじょう	★★がついていて、学校名も	エネルギー たんぱく質 しじょう
エネルギー kcal たんぱく質 g しじょう g	その日の欄に書いて	エネルギー kcal たんぱく質 しじょう g
590 kcal 25.5 g 15.8 g	★がついていて、学校名も	585 kcal 20.9 g 18.2 g
あか	その日の欄に書いて	あか
あか	★がついていて、学校名も	あか
き	その日の欄に書いて	き
き	★がついていて、学校名も	き
みどり	その日の欄に書いて	みどり
みどり	★がついていて、学校名も	みどり

## 日ごろの食生活を振り返ろう!

**食事の前に、手をきれいに洗っていますか?**

**朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?**

**よくかんで、味わって食べていますか?**

**おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?**

**苦手な食べ物にも挑戦していますか?**

**毎日の食事を楽しんでいますか?**

**春の山菜クイズ**

春に山野でとれる山菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

**Q1** 草もちに  
使われるのは  
どっち?

A

B

**Q2** つぼみを食べる  
「ふさのとろ」、成長した  
姿はどっち?

A

B

**Q3** 漢字で「独活」、  
何と読む?

A

B

**Q4** 若い芽を食べる  
「わらび」は  
どっち?

A

B

**Q5** 「春の皿には〇〇を  
盛り」ということわざ、  
〇〇に入る言葉は?

A

B

**こたえ**

Q1-B ちまきもちでつくって作る、せりはおひたしや鍋に入れておいしい。  
Q2-A Bはシダ科のクサソゲで、若い葉は「こま」という山菜。  
Q3-B つくしは「土筆」と書く。  
Q4-B どちらも若い芽を食べる山菜で、Aは「せんまい」。  
Q5-A 春の山菜は若い葉が多いけれど栄養が豊富なので、根茎の料理に使うという意味。

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。