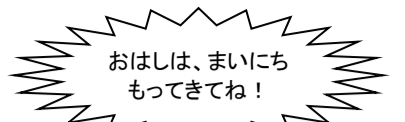


令和6年3月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる  
たべもの  
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになる  
たべもの  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる  
たべもの  
(野菜・果物 など)



1 日 (金)	ひなあられ	ふきのにびたし	なのはなのすましじる	ひなあられ	ごはん	たこやき	ぎゅうにゅう	たこやき
	ごはん やきとりどんぶり			ももとはひしもち をくだいて作っていま した。色は、桃色、 白、緑が基本です。 関西のあられは丸く てしよっぱく、関東の ものはお米の形で甘 いのが特ちょうです。	チンゲンサイのあまずいため	いそに	牛乳	昭和10年(1935年) に大阪府西成区で生 まれた郷土料理で す。明石焼きを参考 にしてラジオ焼きにタ コを入れることで生ま れました。
	ひなあられ1ふくろ	こめ70	あつあげ15 (けずりぶし)0.5	とりにく45 (けずりぶし)2.5	とりにく10 (けずりぶし)2.5	かまぼこ10 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 25.7 しつ g 19.7
4 日 (月)	ごはん	さわらのしょうがじょうゆかけ	きゅうりとわかめのすのもの	とりにく	きゅうりとわかめのすのもの	とりにく	ぎゅうにゅう	ゆず
	さわらのしょうがじょうゆかけ			さわらを漢字で書く と、魚へんに何でしょ うか？ ①春 ②夏 ③秋	わりぼしだいこんのゆずず	ぶたにくのあまからに	牛乳	花が咲くのは5月 から6月頃で、7月 には実が付き、秋の終 わりから、冬にかけ てが食べ頃です。さ わやかな香りと酸味 が料理を引き立てま す。
	こめ70	ほしわかめ0.2	さわら1きれ	とうふ45	とりにく40 (けずりぶし)1	あぶらあげ7 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 669 たんぱく質 g 23.2 しつ g 19.5
5 日 (火)	ごはん	あげシューマイ	セルフチャーハン	チーズ、脱脂粉乳、 生クリームは何から 作られているでしょ うか？ ①米 ②大豆 ③乳	ごはん	ポテトコロッケ	ぎゅうにゅう	だいこん
	あげシューマイ			チーズ、脱脂粉乳、 生クリームは何から 作られているでしょ うか？ ①米 ②大豆 ③乳	ごとうパン	だいこんとハムのサラダ	牛乳	サラダ、煮物、炒め 物、揚げ物など、さま ざまな調理法で楽し める野菜です。
	こめ70	ウイナー15 めひじき0.5	シューマイ2こ	ぶたにく20 (とりがらスープ)7	ごとうパン1こ	あじのパプリカあげ	ようふうたまごじ	エネルギー kcal 651 たんぱく質 g 29.8 しつ g 23.5
6 日 (水)	レーズンパン	いわしのカリカリあげ	フルーツミックス	いわし	みかんゼリー	きゅうりとコーンのあえもの	ぎゅうにゅう	6年生卒業 お祝い献立
	いわしのカリカリあげ			細かい骨がたくさん あります。骨に注意 しながらよくかんで食 べましょう。	せきはん	ぎゅうにゅうのステーキ	牛乳	赤飯と、牛肉のステ ーキで、6年生の卒業をお 祝いしましょう！ 6年生のみなさんは、 リザーブ(予約)したデ ザートが届きます。
	レーズンパン1こ	いわしのカリカリあげ1こ	みかん20 りんご20	ぶたにく20 (とりがらスープ)10	みかんゼリー1こ	せきはんのもと15	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 660 たんぱく質 g 27.2 しつ g 21.5
7 日 (木)	ごはん	わかごぼうのいりに	とりにくのからあげ	わかごぼう	ごはん	はるまき	ぎゅうにゅう	干しいたけ
	わかごぼうのいりに			春を告げる野菜と いわれ、八尾市でお 栽培されています。 葉・軸・根の全てを食 べることができます。	きんぴらごはん	はるまきスープ	牛乳	日光に当てるなど をして、乾燥させたも のです。水分がぬけ たことにより、長期保 存することができます。
	こめ70	わかごぼう8	とりにく50	うちまめ7	あかみそ8	しろみそ2 (けずりぶし)2.5	あおなご3	エネルギー kcal 686 たんぱく質 g 25.6 しつ g 23.6
8 日 (金)	むぎごはん	チキンカレー	ふくじんづけ	おむぎ 大麦	ごはん	ホキのチリソース	ぎゅうにゅう	しょうが
	チキンカレー			肌の健康や、エネ ルギーの生産に関わ るビタミンB1が多く含 まれます。また、お腹 のそうじをする食物 せんいも多く含まれ ています。	ナムル	あつあげのちゅうかに	牛乳	しょうがの辛味には からだあたため、けっごう 体を温めて血行を良 くする働きがありま す。また、香りにはつ かれをとる力があり ます。
	こめ70 おしむぎ5	ふくじんづけ7	とりにく40 (とりがらスープ)15	まぐるあぶらづけ7	こめ70	ほしわかめ0.3	ホキ40	エネルギー kcal 638 たんぱく質 g 22.7 しつ g 18.4

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和6年  
3月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品  
○牛乳  
○パンまたは米飯  
○みかんゼリー・スイーツポテト・ガトーショコラ・ケーキ(14日)

21 日 (木)	ごはん まぜまぜひじきごはん	ぶたにくのたつたあげ しろねぎのみそしる	ぎゅうにゅう 牛乳	なぞなぞ みそ汁の中にいるカメといえは、なあに？
	♡	とりにく15 めひじき0.5	ぶたにく45 とうふ25 あかみそ8 しろみそ2	ほしわかめ0.3 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5
	◆	こめ70		
	♣	ホールコーン5 えだまめ6 しょうが0.1	しょうが0.2 だいこん15 しめじ5	にんじん5 しろねぎ10

ヒント: 今日の給食にも使われています。

◇こたえはしたにあるよ


エネルギー kcal	650
たんぱく質 g	27.4
しじつ g	20.8

### ブックメニュー

3月14日(木) 『あずき』

作: 荒井 真紀  
出版: 福音館書店

おめでたい席には「お赤飯」、お正月の「お汁粉」、ひな祭りの「よもぎだんご」、こどもの日の「かしわもち」など様々な行事で、あずきを使ったお菓子や料理が食べられてきました。なぜ、おめでたい席に、あずきを食べるのでしょうか？それはあずきの赤い色にある思いが込められているからなのです。あずきの生長を見ていきながら、その赤い色が出来るまでを観察し、そこに込められた思いに追いつきます。




## 給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

## 心身の不調と孤食

朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のたれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。



## 給食は共食の時間

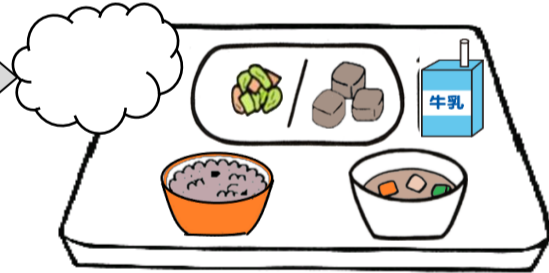
給食は、多くの人と一緒に食べる会食の時間です。思いやりの気持ちを大切にして、楽しい共食の時間にしましょう。



## 6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

### 【リザーブ給食】

6年生には注文したデザートをお届けします。



14日は6年生の卒業を祝う給食です。赤飯は、お祝い事の時によく食べられています。デザートは4種類の中から好きなものを選んでリザーブ(予約)できます。6年間の給食の思い出をふり振り返りながら楽しい給食時間を過ごしてくださいね。

1年生から5年生のみなさんのデザートは、「温州みかんのゼリー」です。赤飯や牛肉のステーキを食べて、みんなで6年生をお祝いしましょう。



スイーツポテト(紫いも味)



お米deガトーショコラ



お米deお祝いケーキ(2024)



温州みかんのゼリー

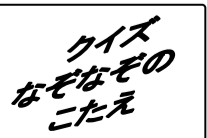


	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
								A μgRAE	B 1mg	B 2mg	C mg		
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
3月分平均栄養量	645	15.6	28.2	2.2	347	86	2.7	229	0.4	0.5	23	3.5	3.2

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

### クイズ1



こたえは ①春 です。さかなはるかさわらしゅん 魚へんに春と書いて鱈です。旬はかんさいはるかんとうふゆい 関西では春、関東では冬と言われています。

### クイズ2

こたえは ③乳 です。チーズ、脱脂粉乳、生クリームすべて生乳から作られる乳製品です。他にバター、ヨーグルト、練乳などがあります。

### なぞなぞ

こたえは ワカメ です。カルシウム、マグネシウム、食物せんい、ビタミンなどたくさんの栄養が含まれています。

