



3月のきゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立新井小学校

寒さがまだ続いているですが、春はもうすぐです。体調をととのえて、元気に学年の締めくくりを迎えたいですね。
 ※材料の都合などにより、献立が変わることがありますのでご了承ください。

栄養価の月平均値 エネルギー643kcal たんぱく質 23.9g 脂質 20.3g 塩分 2.3g
 栄養価の基準値(中学年)エネルギー 650kcal たんぱく質 27.0g 脂質 19.6g 塩分 2.0g

曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価	曜日	こんだて	からだをつくるもの	からだをつくるもの	からだをつくるもの	栄養価
1 火	よくばり揚げパン 牛乳 ポークビーンズ オレンジ	きなこ だいず きんときまめ ぶたにく ベーコン チーズ なまクリーム	パン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト いんげん オレンジ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	10 木	カレーライス 牛乳 ほうれん草とコーンの ソテー オレンジ	とりにく チーズ ヨーグルト いんげんまめ ベーコン	こめ バター こむぎこ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ほうれん草 もやし とうもろこし オレンジ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
<p>いつも人気の揚げパンです!!</p>						<p>防災給食こん立て 今年は、東日本大震災発生から11年を迎えます。</p>					
2 水	豚丼 牛乳 大学芋 磯和え	ぶたにく のり かつおぶし	こめ あぶら しらたき さとう さつまいも ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	11 金	わかめご飯おにぎり 牛乳 さつま汁	わかめ しらすぼし ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま さつまいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
<p>リクエストボックスに、6年生から「大学芋が食べたいです! 3月のこん立てに入れてください!!」とお手紙をいただいたので、入れました! いっぱい食べてね!</p>						<p>ひな祭りこん立てです。お祝いの気持ちをこめてそぼろご飯と、抹茶のプリンを出します。</p>					
3 木	そぼろご飯 牛乳 たらの菜の花焼き 白菜の具沢山汁 抹茶プリン	こんぶ とりにく たまご たら ぶたにく なまあげ あずき	こめ さとう こんにやく	しょうが しいたけ にんじん いんげん なのはな レモン はくさい ねぎ ごぼう	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	14 月	カレー麻婆丼 牛乳 小松菜ぎょうざ 中華たまごスープ	ぶたにく とうふ みそ ひじき ベーコン たまご	こめ さとう あぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いら マッシュルーム キャベツ こまつな ねぎ はくさい とうもろこし	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
4 金	あぶたま井 牛乳 さつまいもの天ぷら 大根の味噌汁 りんごゼリー	あぶらあげ たまご でんぶんのり わかめ とうふ みそ	こめ さとう でんぶん さつまいも こめこ あぶら	たまねぎ みつば だいこん ねぎ りんご	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	15 火	ウィンナーピラフ 牛乳 鮭フライ 天使の羽のミネストローネ	ウィンナー さけ ベーコン レンズまめ	こめ あぶら バター こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく キャベツ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
<p>ミンネストローネには、「ファルファツレ」という、羽のようなかわいい形をしたマカロニを入れています。</p>						<p>1年間、新井小学校の子どもたちのために、毎日いっしょけんめい給食づくりに取り組んでくださった給食室のスタッフの方々です。新井小のみなさんからの「今日の給食おいしかった!」「全部食べられたよ!」という言葉が、何よりうれしかったです。リクエストボックスにも「おいしかった!」「給食いつもありがとうございます。」というお手紙を、何通もいただきました。卒業するみなさん一人一人の今後の人生が、喜びにあふれ、希望と輝きに満ちたものでありますように。給食室スタッフ一同、心から願っています!! 「卒業、おめでとう!!」</p>					
7 月	チキンライス 牛乳 カレーフライビーンズ 根菜のホワイトシチュー チョコレートプリン	とりにく だいず ベーコン とうにゆう チーズ なまクリーム	こめ むぎ あぶら バター さとう チョコレート	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん セロリー グリンピース かぶ ごぼう ねぎ とうもろこし パセリ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	16 水	ジャンバラヤ 牛乳 コーンサラダ ぐりとぐらの米粉カステラ	ぶたにく ウィンナー とりにく たまご	こめ あぶら さとう バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ピーマン トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
8 火	ゆかりご飯 牛乳 春キャベツと鶏肉のメンチカツ チカツ 豚汁 オレンジ	とりにく だいず ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら こんにやく	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ しそ しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな オレンジ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	17 木	卒業お祝い献立	あずき ちりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ たまご	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう こんにやく	しょうが にんにく にんじん ごぼう ねぎ だいこん こまつな クランベリー みかん パイナップル	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
<p>初登場の春キャベツメンチカツ! 古賀先生が調理講習会で教わってきたメニューです♪</p>						<p>6年生のみなさん、ご卒業おめでとう! 何が出るかは、お楽しみですよ! (^_^)</p>					
9 水	ひじきごはん 牛乳 レバーのかりん揚げ 生揚げの肉味噌煮 ぶどうゼリー	ひじき とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく なまあげ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん たけのこ いんげん しょうが たまねぎ しいたけ こまつな ぶどう	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	<p>食べものに、もったいないを、もういちど。 NO-FOODLOSS PROJECT</p>					

SDGs「エスディーゼス」って何?

4年生以上の皆さんは、学習活動の中でも取り組んでいると思います。最近ニュースでもよく言われているこの「SDGs(エスディーゼス)」って、何でしょう? これは、「持続可能な開発目標」のことで、英語の頭文字をそれぞれ取って、(Sustainable Development Goals)=SDGsと言われています。2030年度までに持続可能でよりよい世界を目指す、世界共通の目標です。17のゴール、169のターゲットから構成されていて、地球上の「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことを誓っています。

SDGsの目標は、私たちの生活や行動と密接に結びついています。特に食生活とかかわりが深いのは、「1 貧困をなくそう」「2 飢餓をゼロに」「3 すべての人に健康と福祉を」「6 安全な水とトイレを世界中に」「12 つくる責任 つかう責任」「14 海の豊かさを守ろう」「15 陸の豊かさを守ろう」などです。毎日の食生活は、たくさんの方々の努力や、海や陸の恵みに支えられています。自分ができることは何かあるかな? みんなで考えていきたいですね。



1年間、新井小学校の子どもたちのために、毎日いっしょけんめい給食づくりに取り組んでくださった給食室のスタッフの方々です。新井小のみなさんからの「今日の給食おいしかった!」「全部食べられたよ!」という言葉が、何よりうれしかったです。リクエストボックスにも「おいしかった!」「給食いつもありがとうございます。」というお手紙を、何通もいただきました。卒業するみなさん一人一人の今後の人生が、喜びにあふれ、希望と輝きに満ちたものでありますように。給食室スタッフ一同、心から願っています!! 「卒業、おめでとう!!」



SDGsと「食品ロス問題」も関わりが深いですね。みんな考えていきたいですね!

ありがとう6年生！笑顔がはじけた、ナンバーワンこん立て

2月の給食に、6年生が家庭科の授業で考えてくれた「ナンバーワンこん立て」が登場しました。どれもおいしく彩りも良く、子どもたちに大人気でした。今年の献立のテーマはユニークさにあふれていて、思わず顔がほころんでしまうものもありました。「マーラーカオ（中華風蒸しパン）」「オニオンスープ」などの新メニューもいくつかありましたが、好評でした。

給食時間に各クラスに配付している「おたより」も、献立を作成した子どもたちに作ってもらいました。

献立を考えてくれたクラスへは、各クラスから「おいしい給食を考えてくれてありがとう」「いっしょうけんめい（献立を）考えてくれてありがとう。」「とってもおいしかったです。」など、お礼のお手紙がたくさん届き、学年間の交流も生まれました。

子どもたちがこの学習を通して、自分たちが考えた献立が実際の食事として提供され、食べた人たちに喜んでもらえることのやりがいを学び、毎日の食事づくりへの興味関心を高めてくれたら、とても素晴らしいことだと思います。



2月8日 6の1 「栄養満点中華」



2月2日 6の2 「食べて、かぜ予防」



2月15日 6の3 「冬にぴったり！おいしいイタリアン」



2月24日 6の4 「海外旅行ヘレツゴー！チャイナ旅行に行っちゃイナ」

「おうちで給食メニュー」給食で人気のあるメニューのレシピをご紹介します！

ひじきのマリネ（4人分）

【材料】

サラダチキン（鶏むね肉を加熱してほぐしたもの） 50g
 とうもろこし缶詰 40g
 にんじん 1/3本
 きゅうり 1本



【ひじきの下味用】

干しひじき 15g
 砂糖 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1
 水 適宜

【ドレッシング】

みりん 大さじ1
 サラダ油 大さじ1

ひじきの鉄分と食物せんいをしっかりとろう！！メニューです。野菜だけだと、子どもたちにはウケないので、サラダチキンでコクをプラスしています。

【作り方】

- 1 サラダチキンはほぐす。にんじんは千切りにしてゆでて冷ます。きゅうりも千切りにして、軽く塩（分量外）を振って水を出す。
- 2 ひじきを調味料＋ひたるくらいの水を入れて煮て、下味をつける。やわらかくなったら火からおろして冷ます。
- 3 ドレッシングの材料をあわせておく。
- 4 すべての材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで和える。

保護者の方から「子どもからおうちで作って欲しい、と言われたので、レシピを教えてください！」とリクエストがありました。

和風の煮物で食べることが多いひじきですが、うす味で煮ると、サラダの具材としても活躍できます。

ひじきは、煮て冷ましてから、小分けにしてラップに包み冷凍しておくと、使いたいときに使うことができ、とっても便利です(^_^)