

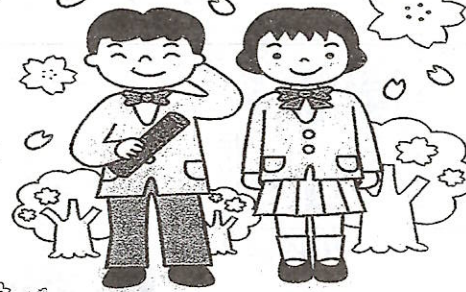
# 3月給食たより

市川市立稲越小学校

RJ.2.26 3 かつ まていこんだてひょう

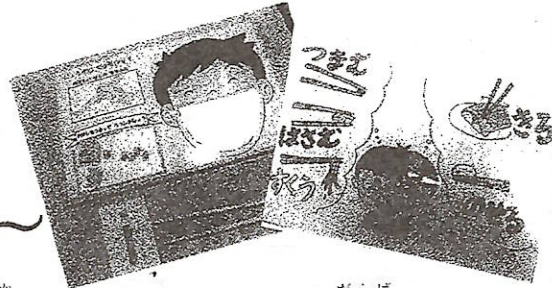


桜のつぼみが日に日にふくらみ、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。長いようで、あっという間の1年間でしたが、みなさんの給食時間の様子を見てみると、残さず食べられるようになったり、マナーを守って過ごせるようになったりと、この1年で成長したことがうかがえます。



6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。中学校時代は、心身ともに大きく成長する大切な時期です。これからも「食べること」を大切にし、健康で充実した中学校生活を送ってください。卒業おめでとうございます！

## 2 年生



### ～めざせ おはし名人～

1年生は、正しい箸の持ち方を勉強しました。難しかったけどこれからも頑張ると書かれていました。頑張った1年生の感想とおうちの方からの感想も紹介します。

4、さよらのじゅぎょうで気がついたことや、がんばろう・やってみようと思ったことを書きましょう。

たのしかったです。おまめをつかむのがむずかしかったです。おはしをむすうすにつかえるようにがんばります。

1-1 いいなみと：さん

たのしさもリたくくうた。たのしさでいそがしくしてました。つたうたのうたはうはじめた。

たのしかったし、べんぎょうにもなったのでおもしろかったです。

1-1 みまきあんさん

5、がんばっている1年生に、おうちの人から激励や子供からの感想も交え一宮お願いいたします。

おはしは正しいつかうことができた。おはしをもっとつかうよ！

お箸の授業は楽しかったです。正しい持ちかたがでるようにならね。

5、がんばっている1年生に、おうちの人から激励や子供からの感想も交え一宮お願いいたします。

もうすこし、いきやうごうかたね。がんばれ!!

自宅でも、正しい持ちかたで食べられるように一宮に頑張ります!!

## 2 年生 イワシ

正しい箸の持ち方で骨のある魚をきれいに食べよう!

2年生は、正しい箸の持ち方を確認し、頭つきの骨のある魚の食べ方を勉強しました。頑張った2年生の感想とお家の方の感想もご紹介いたします。

これから先、かなをきれいにたべようとおもいました。

2-1 とくたれなとん

TVRを見て、ちんぷの5番のはしもちかたでたら、魚の食べ方がちんぷとちかたでたから、ちんぷの食べ方です。

2-2 うちだゆなさん

はしのちの魚のみをとるの外、むすかしかった。

2-1 いづちかおん

さかなのたべかたが、いままで、たなから、こ木からは、きれいにたべる。

2-2 にしやまじんさん

家でもおはしの持ちかたやマナーをよく注意されていますが、ずっと使い続けるものなので、正しい持ちかたをマスターしましょうね。

じょうずにはしがもてるように、おうちで練習してね!!



5、がんばっている2年生に、おうちの人からひとことお願いいたします。

魚のほめと、はしの使いかたがたか。たせるとしたか。

家では、おはしを上手に使えると思うので、これからは魚をきれいに食べられるようにがんばろう!!

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳 キムチご飯 ジャンボ餃子 ナムル わかめスープ	★牛乳、豚モモ(脂身付き)、豚ひき肉、豚モモ、生わかめ、絹ごし豆腐、チンタン	精米、三温糖、ごま油、白すりごま、★ぎょうざの皮、菜種サラダ油、三温糖(県給)、ごま(いり)	しょうが、はくさい(キムチ漬け)、にんにく、玉葱、にら、こまつな、だいずもやし、ねぎ、キャベツ	651 kcal 26.3 g 21.8 g 2.4 g
2月	牛乳 桜海老ごはん イカと里芋の旨煮 かぶの味噌汁 さつま芋のアーモンド焼き	★牛乳、桜エビ釜揚げ(特)ちりめん(県給)、焼竹輪、紫イカ短冊、生わかめ(塩蔵)、さば節	精米、ごま(いり)、ごま油、上白糖、さといも、角切こんにやく、三温糖、なたね油、さつまいも、スライスアーモンド、★有塩バター、グラニュー糖(県給)	だいこん、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、かぶ、かぶ(葉)、みずけな、なめこ(水煮缶詰)	714 kcal 26.1 g 19.1 g 2.3 g
3月	＜ひな祭り献立＞ お花ずし 鶏の風味揚げ うどのきんぴら すまし汁・桜もち	★牛乳、べにざけ(焼き)、鶏若鶏肉モモ(皮付き)、生わかめ、さば節、あずき(乾)	精米、三温糖、ごま(いり)、ごま油、★手まりふ、道明寺粉、上白糖	にんじん、ホールコーン缶、和種なばな、にんにく、しょうが、わけぎ、ごぼう、うど、とうがらし(乾)、えのきたけ、こまつな	744 kcal 28.6 g 18.9 g 2.4 g
4月	牛乳 若芽うどん プレコロッケ 焼肉サラダ フルーツゼリー	★牛乳、なると巻、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、花細工(乾燥わかめ)、油揚げ、削り節、豚ひき肉、豆乳、豚中型種モモ(脂身付き)、ひよこまめ(乾)、エースアガー	★冷凍うどん、上白糖、じゃがいも、★有塩バター、★パン粉(生)、菜種サラダ油、ナタ・デ・ココ(県給)	にんじん、ホールコーン缶、和種なばな、にんにく、しょうが、わけぎ、ごぼう、うど、とうがらし(乾)、えのきたけ、こまつな	745 kcal 30.2 g 22.8 g 2.1 g
5月	牛乳 ごはん マーボー豆腐 ししゃも春巻き ひじきマリネ・りんご	★牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(赤色辛みそ)、チンタン、★手持ししゃも、干ひじき(鉄釜、乾)、焼竹輪	精米、なたね油、三温糖、ごま油、くずでん粉、★春巻きの皮、澱粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、にら、ねぎ、干し椎茸、きゅうり、キャベツ、りんご	749 kcal 29.5 g 27.4 g 2.8 g
8月	牛乳 ポテトピラフ 海の幸みそチヂミ ささみ豆サラダ もずくのスープ	★牛乳、まだら、いか、あさり、むきエビ、★ナチュラルチーズ(県給)、★生クリーム、白インゲン豆、鶏若鶏肉胸、豚モモ、生わかめ、くきわかめ、もずく(塩蔵、塩抜き)、さば節	精米、★バター、じゃがいも、なたね油、サラダ油、上白糖、ごまペースト(白)、ごま(いり)	いんげん豆、ぶなしめじ、トマト、パセリ、レモン(果汁、生)、(冷凍)むき枝豆、とうもろこし缶詰(体助)、きゅうり、キャベツ、玉葱、ねぎ、にんじん	705 kcal 31.2 g 29.2 g 1.7 g
9月	牛乳 ツイストパン 鮭と野菜のパイ包み焼き フレンチサラダ・りんご キャロットポタージュ	★牛乳、しろさげ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、★生クリーム	★ツイストパン、★パイ皮、オリーブ油、三温糖、なたね油、じゃがいも、★有塩バター	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、ぶなしめじ、レタス、きゅうり、キャベツ、トマト、パセリ、りんご	717 kcal 23.8 g 35.1 g 2.9 g
10月	牛乳 ご飯 シーフードカレー コーンサラダ 豆乳黒蜜ゼリー	★牛乳、むきエビ、ホンビノス貝、いか、角切り、あさり水煮レトルト、豚ひき肉、★パルメザンチーズ、★ヨーグルト(全脂無糖)、豆乳、★生クリーム、エースアガー、きな粉(大豆)	精米、じゃがいも、純粋はちみつ、なたね油、★バター、オリーブ油、三温糖、上白糖、黒砂糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、レタス、ホールコーン缶、トマト	706 kcal 23.4 g 22.4 g 2.3 g
11月	＜防災教育の日献立＞ おにぎり 魚カレー焼き きゅうりの土佐和え 東北産授せんべい汁	★牛乳、鯖切身、鷹節ソフト薄削り、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、煮干し	精米、★兩部せんべいごま入り	きゅうり、しょうが、ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、ねぎ	701 kcal 27.5 g 17.5 g 2.1 g
12月	「須和田6年生 卒業おめでとうメニュー！」 お楽しみに！！	★牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆乳、いんげんまめ(ゆで)、ひよこまめ(乾)、ベーコン、チンタン、★たまご、★ホイップ&ホイップ	精米、★パン粉(生)、上白糖、くずでん粉、じゃがいも、★バター、★チョコスプレットA	玉葱、(冷凍)むき枝豆、ぶなしめじ、えのきたけ、パセリ、はくさい、ねぎ、にんじん、こまつな、みかん缶	762 kcal 28.8 g 24.6 g 2.4 g
15月	牛乳 ピピンパ井 めかぶの卵スープ あんじん豆腐	★牛乳、豚中型種モモ(脂身付き)、豚モモ、木綿豆腐、★たまご、めかぶわかめ、さば節、寒天	精米、三温糖、ごま油、ごま(いり)、かたくり粉、上白糖	(水煮)ぜんまいカット、にんにく、しょうが、りよくとうもやし、こまつな、にんじん、玉葱、ねぎ、みかん缶(県給)、みかん缶汁	658 kcal 29.8 g 20.4 g 2.0 g
16月	牛乳 きのこごはん ピーマンの肉詰め 洋風おひたし みそ汁・かぼちゃ団子小豆	★牛乳、かつお加工品(かつお節)、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、油揚げ、豚ひき肉、★パルメザンチーズ、生わかめ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かえり煮干し、あずき(乾)	精米、上白糖、なたね油、★パン粉(生)、白玉粉	ぼんしめじ、にんじん、青ピーマン、玉葱、こまつな、キャベツ、かぼちゃペースト	762 kcal 30.1 g 15.6 g 2.7 g
17月	牛乳 フルーツパン 野菜のミートグラタン グリーンサラダ ポトフスープ・りんご	★牛乳、豚ひき肉、豆乳、★生クリーム、★ナチュラルチーズ(県給)、豚モモ(脂身付き)	★フルーツパン、じゃがいも、なたね油、三温糖、★有塩バター、オリーブ油	日本かぼちゃ、にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、トマト缶詰(ホール)、マッシュルーム、レタス、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ねぎ、かぶ、りんご	744 kcal 24.7 g 30.9 g 2.6 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
18月	「稲越小6年生 お祝い献立！」 お祝いといえば・・・！！	★牛乳、ささげ(乾)、さわか、絹ごし豆腐、生わかめ、かえり煮干し、★鶏卵	精米、もち米、ごま塩、ごま(乾)、上白糖、粉末アーモンド、★菜種パンミックス粉、純粋はちみつ、★バター、スライスアーモンド、粉糖	こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、かぶ、かぶ(葉)、りんご	856 kcal 35.6 g 31.7 g 3.1 g

### 子供たちの人気メニュー

## じゃこガーリックライス

市川よみうりに掲載しているレシピをご紹介します。詳しくはインターネットでも見ることができます。

**材料 (2人分)**

- 炊きたてのご飯…茶碗2杯分(400g)
- にんにく…20g
- しょうが…20g
- ホールコーン…10g
- パセリ…適量
- オリーブ油…大さじ2杯
- 塩…少々
- こしょう…少々
- しょうゆ…大さじ1/2杯
- 酒…大さじ1杯

**作り方**

- ① にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、①を炒める。
- ③ ホールコーン、パセリを加えて炒める。
- ④ ②を③に加えて炒める。
- ⑤ ④にご飯を加えて炒める。
- ⑥ しょうゆ、酒を加えて炒める。
- ⑦ 塩、こしょうを加えて炒める。

Illustrated by Seno Mitshuaki  
イラスト：三浦中由(千葉県産地産物研究会公認)

### 洋風おひたし

材料(4人分)

- 小松菜…1/2把
- 白キムチ…2枚
- キムチソース…30g
- 塩…1/4茶匙
- オリーブ油…10g
- しょうゆ…10g
- 酒…10g
- こしょう…少々
- 粉チーズ…5g

**作り方**

- ① 小松菜を洗い、1cm幅の条に切る。
- ② キムチソースを熱し、塩を加えて煮る。
- ③ オリーブ油を熱し、しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ④ ②を③に加えて煮る。
- ⑤ ④に小松菜を加えて煮る。
- ⑥ ⑤にキムチを加えて煮る。
- ⑦ ⑥に粉チーズを加えて煮る。
- ⑧ ⑦にこしょうを加えて煮る。

発酵食品 味噌、しょうゆ、酒、納豆、チーズ、ヨーグルト、野菜、食物繊維

Illustrated by Seno Mitshuaki  
イラスト：三浦中由(千葉県産地産物研究会公認)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
栄養量の基準値	650Kcal	27.0g	19.6g	2.0g
3月 平均値	727Kcal	28.0g	24.01g	2.3g

※上記は、中学年摂取量です。換算率は、低学年0.9 高学年1.1です。

食材・食料費の都合により、献立を変更する場合があります、ご了承ください。

### 豚キムチご飯

材料(4人分)

- 米…2.5合
- 豚肉せん切り…120g
- しょうが…1かけ
- ニンジン…70g(中1/3本)
- 白キムチ…70g
- 砂糖…小さじ1杯
- 塩…小さじ1杯
- しょうゆ…大さじ1杯半
- ごま油…適量
- 白炒りごま…小さじ2杯

**作り方**

- ① しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ② しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ③ しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ④ しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ⑤ しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ⑥ しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ⑦ しょうゆ、酒を加えて煮る。
- ⑧ しょうゆ、酒を加えて煮る。

Illustrated by Seno Mitshuaki  
イラスト：三浦中由(千葉県産地産物研究会公認)