



3月3日は
ひな祭り



ひな祭りは、女の子の健やかな成長を願う行事で、桃の花が咲く時期であることから、「桃の節句」とも呼ばれます。

ひな祭り献立

「ひなあられ」は、地域によって形や味が異なり、関西は丸い形をしたあられで、しょうゆ味や塩味が多いです。さらに、給食の「ひなあられ」には、甘い味のあられや、トマトやほうれん草などの野菜で色付けされたカラフルなあられも入っています。春の始まりを表現する「赤・白・緑」の3色を楽しめるように選びました。その他の地域のひなあられについても調べてみましょう。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
2日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのてんぷら	あじのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦
	なのはなのごまあえ	なのはな にんじん ほうれんそう しろすりごま しろいりごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	すましじる	とうふ たまねぎ はなぶ みつば だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 緑 黄 緑	大豆 小麦 さば 小麦 大豆
	ひなま			
	なまつり			
	こんだて			
	エネルギー	666kcal	たんぱく質	22.4g

「赤・白・緑」の色の意味とは…
赤は桃の花、白は雪、緑は新芽という意味があり、春の始まりの様子が表現されています。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ツナオムレツ	ツナオムレツ	赤	卵
	リボンパスタサラダ	リボンパスタ にんじん えだまめ とうもろこし だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 大豆 大豆
はるやさいのスープ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ こしょう	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
ならのブルーベリージャム	ならのブルーベリージャム	黄		
エネルギー	576kcal	たんぱく質	21.9g	

卒業お祝い献立

5日(木)は、卒業お祝い献立です。
今の学級の人たちと一緒に食べる残り少ない給食を、みんなで楽しんでほしいという思いから、人気メニューの「メロンパン」を提供します。
また、お祝いの花束をイメージしたブロッコリーを使った「ブロッコリーのソテー」を組み合わせました。
給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、みなさんを大切に思う気持ちが詰まっています。みなさんが健やかに過ごせるようにと、いつまでも応援しています。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (木)	メロンパン	メロンパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	コロッケ	コロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉
	ブロッコリーのソテー	ブロッコリー とうもろこし えりんぎ オリーブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	コンソメスープ	とりにく こめあぶら にんじん たまねぎ こめコマカロニ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
エネルギー	718kcal	たんぱく質	19.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのあまずあんかけ	とりにく みりん こめず こいくちしょうゆ さんおんどう でんぷん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	いんげんのおかかいため	カットいんげん にんじん かつおぶし こいくちしょうゆ さんおんどう こめあぶら	緑 緑 赤 黄 黄	小麦 大豆
	ながいものみそじる	ながいも あつあげ(小) たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしのもと	黄 赤 緑 緑 赤	やまいも 大豆 大豆 さば
	エネルギー	626kcal	たんぱく質	24.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ジョア	ジョア(ブレン)	赤	乳
	はっぼうさい	ぶたにく えび はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし おろししょうが ごまあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せいしゆ でんぷん	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 えび 小麦 大豆 豚肉 豚肉 小麦 大豆
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉
	フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまだんご	緑 黄	もも 大豆
	デザートで3位のメニューだよ!			
	エネルギー	638kcal	たんぱく質	20.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのスイートチリソースかけ	さわら さんおんどう こめず みりん しお トウバンジャン おろしにんにく でんぷん	赤 黄 黄	小麦 大豆
	きりぼしだいこんとベーコンのいためもの	きりぼしだいこん ベーコン チンゲンサイ ごまあぶら せいしゆ さんおんどう こいくちしょうゆ とりガラスープ(粉末)	緑 赤 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	ピーンスープ	ピーン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー	599kcal	たんぱく質	23.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんどう ウスターソース とんかつソース でんぷん	赤 黄 黄	豚肉
	キャベツのソテー	キャベツ にんじん えりんぎ こめあぶら スープストック こしょう	緑 緑 緑 黄	大豆 豚肉
	ミルクスープ	とりにく こめあぶら しろワイン ニョッキ にんじん たまねぎ パセリ ぎゅうにゅう(調理用) だしふんにゅう とうにゅう コンソメスープ しお こしょう	赤 黄 黄 緑 赤 赤	鶏肉 小麦 乳 大豆 鶏肉
	エネルギー	614kcal	たんぱく質	26.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	セルフぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとごんにやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんどう みりん せいしゆ こめあぶら でんぷん	赤 緑 黄 緑 黄	牛肉 さば 小麦 大豆
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さんおんどう せいしゆ	緑 赤 黄 黄	大豆 ごま
	あかだし	あつあげ(小) まめふ えのきたけ ごまつな あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤	大豆 小麦 大豆 さば
	エネルギー	598kcal	たんぱく質	25.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく さんおんどう こいくちしょうゆ せいしゆ おろししょうが でんぷん こめあぶら	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	ひじきとだいずのサラダ	ひじき だいず にんじん えだまめ こいくちしょうゆ しおドレッシング	赤 緑 緑 黄	大豆 大豆 大豆
	なめこのみそじる	なめこ うすあげ たまねぎ はくさい しろねぎ みそ だしのもと	緑 赤 緑 赤	大豆 さば
	エネルギー	673kcal	たんぱく質	29.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのしおやき	しおさば	赤	さば
	ぶたにくとしゅんぎくのしょうがいため	ぶたにく たまねぎ しゅんぎく おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんどう せいしゆ こめあぶら でんぷん	赤 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆
	けんちんじる	とうふ だいこん にんじん れんこん しいたけ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぷん	赤 緑 緑 緑 黄	大豆
	エネルギー	629kcal	たんぱく質	27.9g

食育の日・わ食の日

秋田県の郷土料理

だまご鍋



「だまご鍋」とは、秋田県の郷土料理で、鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、そして「だまごもち」を入れて煮込む料理です。

だまごちは、すり鉢でついたごはんを丸めてだんごにしたものです。秋田県では、「お手玉」を「だまご」と呼び、その形に似ていることから名前が付いたと言われています。

寒い季節に食べると体が温まる一品です。だまご鍋を食べ、寒い日を楽しみましょう。



Table with columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, チキンカレー, ほうれんそうのごまサラダ, ふくじんづけ, ほうチーズ.

Table with columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, やきそば, ちゅうかスープ, ながいもあげ.

Table with columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, チキンカレー, ほうれんそうのごまサラダ, ふくじんづけ, ほうチーズ.

Table with columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, にくだんご(2こ), れんこんのちゅうかいため, ごもくスープ.

1年をふりかえろう! 給食チェックめいろ

- めいろのルール
1 全ての質問に答えられるよう、道を探して進むこと。
2 同じ道を通らないこと。
3 ゴールしたら、答えの合計得点を計算すること。

Start maze with questions:
Q. 給食の前にはしっかり手を洗えましたか?
Q. 食事のあいさつができましたか?
Q. 好き嫌いなく食べられましたか?
Q. 給食当番を協力してできましたか?
Q. よくかんで食べることができましたか?
Q. おはしを使って上手に食べることができましたか?
Q. いろいろな食べ物を知らることができましたか?
Q. 給食時間を楽しめましたか?
Goal: ゴール

計算 【 】 = 合計 【 】 点

【食品に関するアレルゲンについて】
アレルゲンに関しては、特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルゲンについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルゲンは毎日確認してください。

【献立のマークについて】
● 地場産物(奈良県でとれたもの)を使っています。
● 地場産物(生駒市でとれたもの)を使っています。
● カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
● 給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
● スプーンがつかます。
● 魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。
● 「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。
① 給食アンケートのランキング結果です。
令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート(好きなメニュー)の上位3献立を反映しています。

◎35~40点
すばらしいです! 1年間、給食の時間をとても大切にすごせましたね。これからも、おいしく楽しく、みんなのお手本になれるあなたに期待しています。
◎25~34点
がんばりましたね。給食の時間に大切なことをたくさんできるようになりました。次は、もう少しがんばれるところを探して、挑戦してみてください。
◎15~24点
給食の時間、楽しかったですか?
次は、「これだけはがんばろう!」ということを一つ決めて、取り組んでみましょう。
◎0~14点
できなかったこと、楽しめなかったことなど、先生やお友達に相談しながら、一つずつできるようにしていきましょう。きつと、もっと楽しい給食の時間にできますよ!

【栄養三色】
赤...おもに体を作るものになるもの
緑...おもに体の調子をととのえるもの
黄...おもにエネルギーのもとになるもの

Table with columns: 今月の平均栄養量, 1人1日あたり, たんぱく質, 脂質, カルシウム, 鉄, レチノール当量, ビタミンB1, ビタミンB2, ビタミンC.

