



# 3月こんだてひょう



舞鶴市立倉梯第二小学校  
平成30年 2月28日

## <3月のめあて>

### 一年間をふいかえり、楽しく給食をたべよう!

- ・あいさつはできましたか?(いただきます ごちそうさま)
- ・手洗いはきちんとできましたか?
- ・白衣をきて、きちんと当番のしごとができましたか?
- ・すききらいせず、何でもたべられるようになりましたか?



月曜日は麦入りごはん	火曜日はごはん	水曜日は加工パン	木曜日は味付けごはん	金曜日は加工パン		
<p>&lt;今月のまいづる産&gt; さかな...3/5(月) ハタハタ 3/12(月) ハマチ  やさい...いちご(あきひめ)</p>			<p>1日(木)</p> <p>★ぎょうざ丼 牛乳 ワンタンスープ</p>	<p>2日(金)</p> <p>味付けパン 牛乳 ★味噌ラーメン ★野菜チップス (つまいも・紅いも・さんと豆)</p>		
<p>5日(月)&lt;節分献立&gt; &lt;地場産物の日&gt;</p> <p>菜の花風コーンごはん 牛乳 まいづる産ハタハタの唐揚げ 沢煮椀 ★三色ゼリー</p>			<p>6日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 ★サバの味噌煮 じゃが芋のそぼろ煮</p>	<p>7日(水)</p> <p>揚げパンセレクト (★ココア ★きなこ 食パン・ジャム) 牛乳 パインサラダ ★ミネストローネ</p>	<p>8日(木)</p> <p>★チキンライス 牛乳 ★じゃが芋のチーズ煮 ★卵スープ</p>	<p>9日(金)</p> <p>★メロンパン 牛乳 ★マカロニグラタン 野菜スープ</p>
<p>12日(月)&lt;地場産物の日&gt;</p> <p>★わかめごはん 牛乳 まいづる産ハマチの竜田揚げ ゆかり和え ★豚汁</p>			<p>13日(火)</p> <p>★カツカレー 牛乳 ★フルーツパンチ</p>	<p>14日(水)</p> <p>★小型食パンでツナサンド 牛乳 ★ミートスパゲティ</p>	<p>15日(木)</p> <p>★キムチごはん 牛乳 ★大豆と煮干しの揚げ煮 小松菜のみそ汁</p>	<p>16日(金)</p> <p>★国産小麦 100%パン 牛乳 ★鶏肉の香草パン粉焼き ★コーンポタージュ セレクト(★毎★雪見大福)</p>
<p>&lt;まいづる産ハタハタの唐揚げ&gt; 舞鶴でとれた新鮮なお魚を毎月、給食に出すようになって魚を残す子が少なくなってきました。唐揚げにするとうちも力が入ります。残さず食べましょう!</p>			<p>&lt;さばのみそ煮&gt; (小さいおかず2位) さばのみそ煮は、みそに含まれるタンパク質が、魚の臭みを消す働きがあります。大きなお鍋でコトコト煮ると中まで味がしみ込んで、子どもたちにとっても人気です。</p>	<p>&lt;揚げパンセレクト&gt; 【パンごはん 位 ココア、きなこ3位】 つくたて、かんたん、かてい、あじ、作りはとても簡単ですが、家庭ではこの味が出せないのとあって、子どもたちにとっても人気です。6年生にとっては今日で最後の揚げパンです。しっかり味わって食べましょう。</p>	<p>&lt;じゃが芋のチーズ煮&gt; (小さいおかず3位) じゃが芋は、バターやチーズとの相性がよく濃厚な香りが食欲をそそり、1年~6年まで大好きなメニューです。夏の暑い時でも残りが少ない品でした。</p>	<p>&lt;マカロニグラタン&gt; (小さいおかず5位) ホワイトソースも手作りします。牛乳をたくさん使うので濃厚なホワイトソースが出来上がり、とり肉、玉葱、ほうれんそうと絡み本格的なグラタンです。</p>
<p>&lt;まいづる産ハマチの竜田揚げ&gt; 舞鶴でとれた新鮮なハマチを、しょうゆ、酒につけて、でんぷんをまぶし油であげます。しょうゆの香ばしさが食欲をそそる品です。今年度、最後のまいづるの魚を、残さず食べましょう。</p>			<p>&lt;カレーライス&gt; (大きいおかず 位) この一年間、ビーフカレー、ポークカレー、キーマカレー、夏野菜カレーといろいろなカレーを食べましたね。最後は豪華にカツカレー! カレーは暑い夏でも、しっかり食べられる品でした。</p>	<p>&lt;ツナサンド&gt; 【パンごはん4位】 じぶんはさ自分で挟むと、なんだかおいしくなるツナサンド。暑い夏でもお残りが少ないメニューでした。ツナ、玉葱、きゅうりをマヨネーズと塩で和えただけなので、とても簡単です。朝食にチャレンジしてみてください。</p>	<p>&lt;大豆と煮干しの揚げ煮&gt; (小さいおかず4位) 大豆も、煮干しも苦手な子が多い食材ですが、油で揚げて、砂糖と醤油に絡めると、人気メニューに変わります。カルシウムも高いので、家庭でもおすすめしたいメニューです。</p>	<p>&lt;鶏肉の香草パン粉焼き&gt; (小さいおかず5位) 鶏肉に、バジル、マヨネーズを合わせたソースを絡め、パン粉を振りかけオーブンで焼きます。パン粉の香ばしさとバジルで食欲をそそるメニューの一つです。</p>

#### 【パン・ごはん】

- ①ココア揚げパン
- ②メロンパン
- ③きな粉揚げパン

#### 【大きいおかず】

- ①カレーライス
- ②みそラーメン
- ③コーンポタージュ

#### 【小さいおかず】

- ①野菜チップス
- ②サバのみそ煮
- ③じゃが芋のチーズ煮

#### 【デザート】

- ①雪見大福
- ②フルーツパンチ
- ③ゼリー

3月の献立は、6年生のリクエストを中心にたてました。リクエストの多かったものの中から栄養のバランス、組み合わせなどを考えています。★印がついているのは、リクエストこんだてです。