



3月 給食献立表



小国町立小国小学校

| 日 (曜日) | こんだて 給食がある日は、牛乳が1本つきます。 | あかのたべもの おもに体をつくるはたらき | | みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき | | きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき | |
|-----------|---|-------------------------------|------------------|-----------------------------|--|------------------------------------|-----------|
| | | 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など | 2群 牛乳・小魚・海藻など | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこなど | 5群 ごはん・パン・めん・砂糖 | 6群 油など |
| 1月 | ごはん バリバリ春巻 大根のごまサラダ 小松菜とえのきの味噌汁 | 鶏ささみ肉 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | バリバリ春巻 大根 えのきたけ | ごはん 砂糖 白ごま 油 ごま油 | |
| 2火 | ひなまつり献立 ちらし寿司 ひなまつりももゼリー てまりふとみつばのすまし汁 | むきえび 錦糸玉子 こつや豆腐 鶏むね肉 | 牛乳 こんぶ | みつば | かんぴょう 干しいたけ ぶなしめじ 大根 | ごはん 砂糖 てまりふ ももゼリー | |
| 3水 | あさり入りトマトソーススパゲティ しそドレッシングサラダ | あさり | 牛乳 | トマト にんじん | にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし | スパゲティ 砂糖 オリーブ油 | |
| 4木 | 叶水小中リクエスト給食 ごはん 揚げ鶏のレモン漬け 大根とツナの和えもの わかめスープ | 鶏もも肉 ツナ | 牛乳 わかめ | にんじん | レモン果汁 大根 きゅうり ぶなしめじ ねぎ | ごはん 砂糖 白ごま 油 かたくり粉 | |
| 5金 | 小国中リクエスト給食 ごはん おかあさんのカレーライス 白玉フルーツポンチ | 豚こま肉 | 牛乳 パルメザンチーズ | にんじん | 玉ねぎ にんにく 缶詰パイン 缶詰みかん マンゴー リンゴジュース | ごはん 白玉 油 じゃがいも | |
| 8月 | 小国中リクエスト給食 ごはん 松風焼き ほうれん草のおひたし けんちん汁 | 鶏ひき肉 卵 味噌 生揚げ | 牛乳 | ほうれん草 にんじん | 玉ねぎ しょうが ねぎ 干しいたけ 大根 | ごはん 砂糖 白ごま パン粉 しいも | |
| 9火 | 小国小6-2 渡邊紗也さん リクエスト給食 ごはん 白身魚フライねぎしょうゆがけ キャベツと鶏の和えもの わらびとじゃがいもの味噌汁 | 白身魚フライ 鶏ささみ肉 味噌 | 牛乳 | にんじん | ねぎ キャベツ きゅうり わらび | ごはん じゃがいも 油 | |
| 10水 | あったかなめこうどん ゆでたまごオーロラソース せんキャベツ | 鶏むね肉 油揚げ 卵 | 牛乳 | | 大根 ねぎ キャベツ なめこ 玉ねぎ | うどん ノンエッグマヨネーズ | |
| 11木 | ごはん 野菜ミックス肉団子 五目きんぴら 野菜の中華スープ | 野菜ミックス肉団子 豚こま肉 | 牛乳 | 青ピーマン にんじん チンゲンサイ | ごぼう キャベツ たけのこ 玉ねぎ 板こんにゃく | ごはん 砂糖 油 | |
| 12金 | 小国小6-1 横山ひよりさん リクエスト給食 ごはん 地鶏のチキンカレー ナムル | 地鶏もも肉 鶏ささみ肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり | ごはん 砂糖 白ごま 油 じゃがいも | |
| 15月 | 卒業おめでとう献立 三色丼 なるととみつばのすまし汁 お祝いいちごのジュレ | 鶏ひき肉 炒り玉子 絹ごし豆腐 | 牛乳 こんぶ | ほうれん草 みつば | しょうが | ごはん 砂糖 ごま油 いちごのジュレ 白ごま | |
| 16火 | 豚キムチ丼 豆腐とわかめの中華スープ | 豚こま肉 絹ごし豆腐 | 牛乳 わかめ | | しょうが ねぎ はくさいキムチ にんにく もやし | ごはん 油 白ごま | |
| 17水 | ピザトースト バナナ カリフラワーのスープ | ベーコン ウインナー | 牛乳 ミックスチーズ | 青ピーマン にんじん | 玉ねぎ バナナ カリフラワー | 食パン | |

- ◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。
- ◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。
- ◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使うようにしています。
- ◆**本文字**は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ～く味わって食べましょう！



★6年リクエスト給食 アピールポイントを紹介します★



6年1組 横山ひよりさん リクエスト給食

地鶏のチキンカレー もやしのナムル
りんご 福神漬け

小国町には地鶏があるので、「地鶏のチキンカレー」にしました。
「もやしのナムル」は、もやしは年中無休で旬だったし、ハムのピンクときゅうりの緑ともやしの白でとても色合いがよいと思います。
また、味のこいカレーには、さっぱりしたもやしのナムルが合うと思ったのでこの献立にしました。

6年2組 渡邊紗也さん リクエスト給食

ごはん 白身魚フライねぎしょうゆがけ
キャベツと鶏の和えもの わらびとじゃがいもの味噌汁

和食をテーマに、とてもおいしく、いろどりがきれいな献立にしました。小国産の味噌やごはん、わらびを入れて、小国産がたくさん入るように工夫しました。じゃがいもなどの旬なものも入れました。五大栄養素も全て入っているのでとてもおいしくできています。栄養バランス、味のバランスもしっかり考えたのでバランスよい給食になっています。

※提供する給食では「リクエスト給食」の内容を若干変更しています。

3がつ

いただきます～す

令和2年度3月号
小国町立小国小学校
栄養教諭 八木遥

★「給食献立表・給食だより」は『小国小学校ホームページ』にも掲載しています。ぜひご覧ください。

給食でのがんばりがキラリ

テキパキと洗い物をすすいでいます



1年 1組

テキパキと準備ができていますね



1年 2組

ピンとした姿勢でもくもく食べ◎



2年 1組

姿勢がピン！とっても静かです



2年 2組

静かに席について待っています



3年 1組

はしの持ち方◎、食器の持ち方◎



3年 2組

しゃべらず整然と配膳できています



4年 1組

早い準備と洗い物がいっぱい◎



4年 2組

同じ量で配膳できていますね◎



5年 1組

配膳方法を工夫していますね◎



5年 2組

ぴったり盛り切り！お見事です



6年 1組

少ない人数で効率的な配膳です



6年 2組

6年生 家庭科 リクエスト給食 こんだてづくり

「小国町の給食 | 食分をプロデュースしよう！」

6年生のみなさんが家庭科の授業で、栄養バランスや味の組み合わせ、給食を食べる人の気持ちなど、たくさんのポイントを意識して献立を考えてくれました。その中の一部の献立をご紹介します★



6年1組 寒河江 雄大くん

ぶた丼 野菜スープ いちご

色合いでは、主食のぶた丼の色がおうど色で、すこしさみしいので、野菜スープといちごできれいな色を出しました。味では、ぶた丼がこってりなので、野菜スープでさっぱりできるようにしました。いちごも旬のもので、野菜も小国町のもので作れるので、この献立にしました。

6年1組 佐藤 連くん

ごはん 鮭の塩焼き
ほうれん草のごま和え
大根となめこの味噌汁

色合いがかぶってなく、ザ・和風で、体によいと考えました。できるだけ小国産を入れようとしたところが工夫した点です。味も、ごはんから順番に、甘い、しょっぱい、甘い、しょっぱいと交互にくるのでいいと思います。

6年2組 井上 ころさん

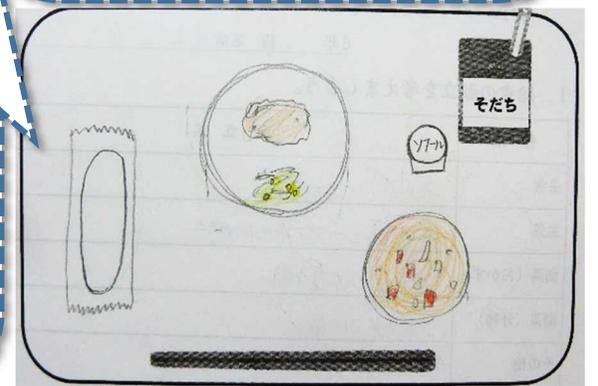
米粉コッパン とりのハニーマスタード焼き
コールスローサラダ ミネストローネ ソファール
コールスローサラダとミネストローネでいりどりをよくして、洋食にしてみました。とりのハニーマスタード焼きでちゃんとたんぱく質をとれるようにしました。トマトやキャベツ、コーンなどを入れて栄養がたくさんある給食にしてみたいと思って考えました。

6年2組 河内 僚佑くん

ごはん さばの西京焼き

ほうれん草とにんじんともやしのおひたし

大根と油あげとなめこの味噌汁
和食にそろえた献立をたてました。気をつけてた点が複数あり、1つ目は、五大栄養素がすべてそろるように気をつけました。2つ目は、いろいろと気をつけ、にんじんや大根を入れました。3つ目は、地産地消に気をつけ、できるだけ地産野菜を入れるようにしました。



このほかにも、アイデアいっぱい、愛いっぱいの献立を考えてくれて、はるか先生はとっても嬉しかったです！ みなさんもぜひ、おうちなどで献立づくりにチャレンジしてみましょう★