



きょうのきゅうしょくなにかな(よてい)



明星小学校

日 曜	こ ン だ て 名	主 な 材 料			熱量 kcal	蛋白質 g	
		主に血や肉になる	主に熱や力になる	体の調子を整える			
2 月	ごはん 	ハンバーグのチーズやき はるキャベツのレモンあえ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく らんぱく チーズ たまご	ごはん かたくりこ	たまねぎ キャベツ レモン にんじん えのき ほうれんそう マツシュルーム	593 24.8	
3 火	ちらしずし 	さかなのてりやき ごまあえ すましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たら かまぼこ とうふ のり	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま もちごめ	にんじん かんぴょう しいたけ れんこん ごぼう もやし こまつな はくさい えのき ねぎ	594 28.1	
4 水	ごはん 	ホイコーロー ツナサラダ みそしる みかん	ぎゅうにゅう ふたにく みそ ツナ	ごはん ごまあぶら さといも	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり コーン こんにゃく ごぼう ねぎ みかん	630 26.0	
5 木	ごはん (ちさんちしょうこんだて)	とりにくのバーベキューソース コールスローサラダ だんごじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さといも やせうま	ねぎ かぼす りんご キャベツ にんじん コーン きゅうり ごぼう	725 25.6	
6 金	あげパン 	ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう きなこ ふたにく ヨーグルト なまクリーム	ミルクパン さとう あぶら	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ みかん もも りんご	682 26.5	
9 月	にくそぼろ ごはん 	アジフライ すのもの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく あじ みそ	ごはん さとう あぶら はんこ こむぎこ じゃがいも	しょうが えだまめ きゅうり にんじん もやし えのき はくさい ねぎ	613 27.6	
10 火	 6年生を送る会 (お弁当を持ってきてください)						
11 水	ごはん 	にくだんご ポテトサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	ごはん はんこ かたくりこ さとう ごまあぶら たまごなまヨネーズ じゃがいも	たまねぎ れんこん コーン にんじん もやし こまつな ねぎ しいたけ	659 17.6	
12 木	ごはん 	みょうじょう★カレー ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えだまめ りんご しょうが にんにく ブロッコリー アセロラ	614 23.5	
13 金	おたのしみきゅうしょく			ぎゅうにゅう ぎゅうにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しめじ にんじん	732 28.5
16 月	 そ つ ぎ ょ う し き						
17 火	ごはん 	いわしのトマトに にくじゃが みそしる	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく さつまあげ とうふ みそ	ごはん さとう こめこ じゃがいも	たまねぎ トマト レモン こんにゃく なめこ しめじ ねぎ	641 25.1	
18 水	ゆかりごはん 	しょうゆラーメン しゅうまい ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう いわし ふたにく わかめ とりにく ふたにく らんぱく	ごはん ラーメン ごまあぶら こむぎこ さとう	ゆかり キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ ぶどう	619 20.9	
19 木	ごはん 	ハヤシライス とりにくともやしのおかかあえ おめでとうデザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく かつおぶし とうにゅう	ごはん あぶら さとう こめこ	にんじん たまねぎ マツシュルーム えだまめ きゅうり もやし いちご	652 24.4	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。ご了承ください。

3月給食だより

6年生の卒業バイキング給食は13日に行います

大分県より「おおいた和牛」の学校給食への無償の提供があります。明星小学校では、13日の給食に『サイコロステーキ』として登場します。6年生のリクエストにもありましたので、楽しみに

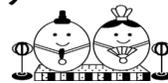
「季節のうつろいと、子どもたちの“食べる力”」

春の足音がする3月。給食にも、春キャベツを使った和え物や、ひなまつりに因んだ『ちらしずし』を通して季節の変化に気づくことは、子どもたちの感性の育ちにとって大切な経験です。今年度の給食を振り返ると、苦手だった野菜に挑戦できるようになったり、食事のマナーが身についてきたりと、子どもたちの成長を多く感じることができました。毎日の食事は、体をつくるだけでなく、心の安定や生活リズムにも深く関わっています。学校とご家庭の両方で支えていただいたおかげで、子どもたちは1年間で大きく「食べる力」を育んできました。

進級・卒業を迎えるこの時期、食事を通して1年間の成長を振り返りながら、新しい学年に向けて心と体の準備を整えていければと思います。ご家庭でも、季節の食材を取り入れたり、食卓での会話を楽しんだりしながら、子どもたちの成長を見守っていただければ幸いです。

～今月の献立より～

- 行事食：ひなまつり
- ・ちらしずし
- ・ひなあられ



- 春の食材：春キャベツ
- ・葉がやわらかく甘みがある
- ・サラダや和え物にぴったり



きゅうしょくのこの一年の反省をしましょう。

- ・納めどきを守りましたか。
- ・食べものを大切にしましたか。
- ・互だちにめいわくをかせずに食事ができましたか。



エノキ：和名です。所説あり、縁起の良い木「嘉樹(ヨノキ)」や秋になると朱色の実を野鳥などがそれを好んで食べることから、「餌の木」、枝が多いので「枝の木」と呼ばれるようになったそうです。