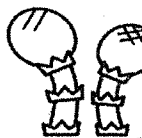


# 給食だより 3月



令和3年2月26日  
高岡市立木津小学校

まだまだ寒い日が続きますが、いよいよ3月に入り、春が待ち遠しい季節になりました。今年度も残り1か月です。この1年間の給食時間の過ごし方や家庭での食事の時間をふり返り、食生活を見直して、健康な体で新年度を迎えましょう。

## チェックシートで1年間の食生活をふり返りましょう！！

「はい」と思うものに○をつけましょう。

○朝ごはんは毎日食べましたか？

○食事の前の手洗いはよくできましたか？

○朝ごはんは、パンだけ、肉だけでなく、ご飯や野菜のおかず、汁物などもしっかり食べましたか？

○食事はよくかんで食べることができましたか？

○「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはできましたか？

○野菜は毎日しっかり食べられましたか？

○ご飯茶碗は左、汁物は右、おかずは中央に並べて食べましたか？

○はしを正しく使い、おわんは手にもって食べましたか？

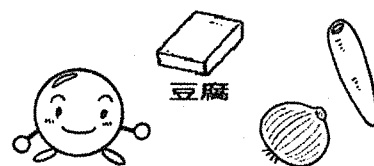
### 給食☆レシピ とうふナゲット

(材料 4人分)

- 鶏ひき肉……………100g
- 木綿豆腐……………1丁
- 玉ねぎ……………1/4個
- 人参……………1/5本
- コーン缶……………20g
- 乾燥ひじき……………2g
- 卵……………1/2個
- 片栗粉……………大さじ1

(作り方)

- ① 木綿豆腐はしっかりと水切りし、乾燥ひじきは水で戻す。
- ② 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ③ ボールに材料を全て入れ、塩こしょうで下味をつけて混ぜ合わせる。(水分が多ければ片栗粉を多めに入れる。)
- ④ ③を小判型にまとめ、きつね色になるまで油で揚げる。





# 3月こんだてひょう

高岡市立木津小学校

| 日曜日  | 行事                               | 主食                | 牛乳 | 副食   | 赤 体をつくる                                       | 黄 熱や力のもとになる                            | 緑 体の調子を整える   |
|------|----------------------------------|-------------------|----|--|---|--|--|
| 1 月  |                                  | むぎごはん             | ○  | ハンバーグ<br>キャベツとコーンのサラダ<br>カレー メロンゼリー                  | ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>ぎゅうにく                         | むぎごはん あぶら<br>さとう<br>じゃがいも ゼリー          | きゃべつ きゅうり<br>にんじん コーン<br>たまねぎ                                |
| 2 火  |                                  | しょくパン             | ○  | ぶたにくとレバーのケチャップがらめ<br>カラフルあえ たまごとコーンのスープ<br>ブルーベリージャム | ぎゅうにゅう ぶたにく レバー<br>だいたい たまご                   | しょくパン でんぶん あぶら<br>さとう<br>ジャム           | しょうが きゃべつ<br>きゅうり あかピーマン きピーマン<br>コーン たまねぎ パセリ               |
| 3 水  | まつひな祭り<br>こんだて<br>献立             | はるいろ<br>ちらし<br>ずし | ○  | えびフライ<br>なばなのひたし<br>てまりふのすましじる ひなゼリー                 | ぎゅうにゅう きんしたまご えび<br>とうふ                       | ごはん さとう<br>てまりふ<br>ゼリー                 | しいたけ にんじん たけのこ<br>えだまめ きゃべつ なばな<br>なめこ たまねぎ ねぎ               |
| 4 木  |                                  | しょくパン             | ○  | ブロッコリーとベーコンのキッシュ<br>カミカミナムル<br>わかめスープ チョコレートケーキ      | ぎゅうにゅう ベーコン たまご<br>わかめ                        | しょくパン<br>さとう<br>ごま チョコレートケーキ           | ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム<br>きりぼしだいこん にんじん こまつな<br>きゃべつ はくさい ねぎ    |
| 5 金  |                                  | ごはん               | ○  | ししゃものいしがきあげ<br>ほうれんそうとしいたけのひたし<br>いなかじる ピーチシャーベット    | ぎゅうにゅう ししゃも たまご<br>あぶらあげ みそ                   | ごはん こむぎこ ごま<br>さといも                    | ほうれんそう きゃべつ しいたけ<br>だいこん にんじん ねぎ もも                          |
| 8 月  |                                  | ごはん               | ○  | さばのホイル焼き<br>にまめ<br>やさいのうまに いちご                       | ぎゅうにゅう さば<br>きんときまめ<br>あぶらあげ                  | ごはん<br>さとう<br>さといも                     | だいこん にんじん いんげん いちご   |
| 9 火  |                                  | こめこ<br>いり<br>パン   | ○  | とうふナゲット<br>ブロッコリーサラダ<br>はるさめスープ ほしブルー                | ぎゅうにゅう とうふ ひきにく<br>ひじき たまご<br>ぶたにく            | こめこいりパン でんぶん<br>あぶら さとう ごま<br>はるさめ     | たまねぎ にんじん コーン ねぎ<br>ブロッコリー きゅうり あかピーマン<br>しいたけ たけのこ はくさい ブルー |
| 10 水 |                                  | ごはん               | ○  | さわらのあまみそかけ<br>じゃがいものつやに<br>むらくもじる きよみみかん             | ぎゅうにゅう さわら<br>たまご とうふ                         | ごはん<br>じゃがいも さとう<br>でんぶん               | たまねぎ<br>にんじん しいたけ きよみみかん                                     |
| 11 木 |                                  | 2/3<br>コッペ<br>パン  | ○  | ひよこまめのあげがらめ<br>はくさいのひたし<br>ごもくラーメン とうにゅうプリン          | ぎゅうにゅう ひよこまめ<br>こうやどうふ<br>ぶたにく とうにゅう          | コッペパン でんぶん あぶら<br>さとう<br>ちゅうかめん        | はくさい きゅうり<br>にんじん きゃべつ メンマ<br>コーン きくらげ ねぎ                    |
| 12 金 |                                  | ごはん               | ○  | あかうおのたつたあげ<br>ほうれんそうとしめじのごまみそ<br>だんごじる クレープ          | ぎゅうにゅう あかうお<br>みそ                             | ごはん でんぶん あぶら<br>ごま さとう<br>しらたまだんご クレープ | しょうが<br>ほうれんそう きゃべつ しめじ<br>だいこん にんじん ねぎ                      |
| 15 月 |                                  | ごはん               | ○  | がんものふくめに<br>くきわかめのきんぴら<br>ぶたじる いちご                   | ぎゅうにゅう がんもどき<br>くきわかめ ベーコン<br>ぶたにく みそ         | ごはん さとう<br>さつまいも                       | にんじん いんげん<br>だいこん はくさい ねぎ いちご                                |
| 16 火 |                                  | あげパン              | ○  | あらびきウインナー<br>だいこんサラダ<br>ワンタンスープ ミックスナッツ              | ぎゅうにゅう きなこ<br>だっしふんにゅう ウインナー<br>ぶたにく          | コッペパン あぶら さとう<br>ワンタン ミックスナッツ          | だいこん きゅうり にんじん<br>はくさい しいたけ ねぎ                               |
| 17 水 | たかおれよく<br>高岡食19<br>どんこんだて<br>丼献立 | ごはん               | ○  | はるまきつねどん<br>はるまき いらとたまごのみそしる<br>フローズンヨーグルト           | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>ぶたにく たまご とうふ みそ<br>フローズンヨーグルト | ごはん さとう しらたまふ<br>でんぶん                  | たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ<br>にら                                      |
| 18 木 | まつぎょういわ<br>卒業お祝い<br>こんだて<br>献立   | くり<br>せきはん        | ○  | とりにくのこうみやき<br>あおなのコーンあえ きのこじる<br>いちごのおいしいケーキ         | ぎゅうにゅう とりにく<br>とうふ                            | くりせきはん あぶら<br>ケーキ                      | ねぎ しょうが<br>こまつな きゃべつ コーン<br>ひらたけ しめじ たまねぎ ねぎ                 |
| 19 金 |                                  | 卒業証書授与式           |    |  |   |  |  |
| 22 月 |                                  | ごはん               | ○  | えびシューマイ<br>こまつなごまひたし<br>にくじゃが ヨーグルト                  | ぎゅうにゅう えび<br>ぎゅうにく ヨーグルト                      | ごはん<br>ごま<br>じゃがいも                     | こまつな きゃべつ<br>にんじん たまねぎ いんげん                                  |
| 23 火 |                                  | しょくパン             | ○  | とりにくのかおりあげ<br>きゃべつときゅうりのしおもみ<br>ミネストローネ              | ぎゅうにゅう とりにく<br>ベーコン しろてぼうまめ                   | しょくパン でんぶん<br>じゃがいも マカロニ               | しょうが<br>きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ<br>しめじ セロリ トマト いんげん              |

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。

今年度の給食は3月23日(火)で終了します。

(6年生は18日で終了します。)

今年度は新型コロナウイルスの影響もある中、本校の学校給食の取組にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。新年度も給食室一同、力を合わせて安心・安全でおいしい給食づくりに力を注いでいきたいと思ひます。

新年度の給食は4月8日(木)開始の予定です。

(新1年生は9日より開始の予定です。)



1年間ありがとうございました!

