

日 曜	こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)
	ごはん	牛乳			おもにエネルギーとなる食品	おもにからだをつくる食品	おもにからだのちょうしをととのえる食品	
3月	ごはん	牛乳	ウイナーソーテー ビーフンスープ にんじんシリシリ		こめ ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ いか ぶたにく ウイナー	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい もやし たもぎたけ	580 22.9 19.9 2.0
4火	ごはん	牛乳	★季節の食材★ まめまめみそまめ じゃがいものにつけ なのはなあえ		こめ じゃがいも かたくりこ さとうあぶら	ぎゅうにゅう みそ だいず こうやどうふ ぶたにく	たまねぎなのはな にんじん ほうれんそう コーン	591 23.0 14.1 1.4
5水	あげパン ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき キムトックスープ フルーツポンチ		★★6ねんせい★★ ★きぼうこんだて★★	いちご	パン さとうあぶら トック (かんこくふうもち)	ぎゅうにゅう みそ こんぶ ぶたにく	しょうが だいこん たまねぎ いら にんじん はくさい パプリカ にんにく とうがらし みかん パインアップル もも かんてん	645 30.4 22.1 2.4
6木	せきはん	牛乳	エビフライ みそしる	いちご	こめ こむぎこ ぱんこ もちこめ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あすき とうふ あぶらあげ わかめ えび みそ	だいこん ながねぎ いちご	549 24.3 17.4 2.1
7金	ごはん	牛乳	さけのからあげ のっぺいじる もやしのおひたし		こめ さといも かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし さけ とりにく	こんにゃく だいこん にんじん ながねぎ もやし ごぼう しいたけ	562 28.6 13.9 1.9
10月	ごはん	牛乳	★世界の料理★ タッカルピ クッパ	オレンジ	こめ さつまいも かたくりこ さとうあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とりにく	キャベツ こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんにく ながねぎ はくさい パプリカ とうがらし もやし しいたけ オレンジ	586 26.5 15.3 1.6
11火	ホット ラーメン	牛乳	あげしゅうまい みそラーメン		こめ こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら パター	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ はくさい もやし	598 28.3 15.8 3.1
12水	ごはん	牛乳	チーズ ポークシチュー ごまドレサラダ		こめ こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら パター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン	654 25.1 21.6 2.1
13木	ごはん	牛乳	さばのしおやき なまあげとやさいのそぼろに ジャバンのり		こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ のり さば ぶたにく	こまつな たまねぎ とうがらし にんじん にんにく	660 31.1 24.2 1.7
14金	ごはん	牛乳	ししゃもフライ マーボーどうふ	オレンジ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ ぱんこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく てんめんじゃん みそ ししゃも	しょうが たけのこ とうがらし いら にんじん にんにく ながねぎ オレンジ	633 27.1 20.1 2.0
17月	ごはん	牛乳	とりにくのかんろに はるさめスープ キャベツのおひたし		こめ はるさめ かたくりこ さとうあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ	571 28.6 14.4 1.9
18火	ごはん	牛乳	チーズ チキンカレー おんやさいサラダ	とうにゅう ブラウニー	こめ こむぎこ じゃがいも さとうあぶら パター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ とうにゅう とりにく	キャベツ しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく ブロッコリー コーン	728 26.7 24.0 1.9

## 6年生 ご卒業おめでとうございます

給食が西鶴間小学校での思い出のひとつになっていたらうれしいです。

食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」にはそれぞれ意味があります。それぞれ命を受け継ぐことへの感謝の気持ちや、自分の目の前に並ぶまでの過程や携わった人たちに対する感謝の気持ちの言葉です。食事一つをとっても、自分の目に見えることだけでなく、その背景や気持ちに思いをはせることのできる人に成長して行ってほしいと思います。

6年生の卒業を祝い「お祝い給食」を作ります。西鶴間小学校のみんなで6年生をお祝いしながら給食を食べましょう！

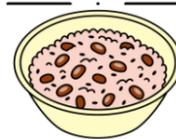
- 【お祝い給食】 5日(水) 希望献立 6年生の希望献立です♪  
6日(木) 赤飯献立  
18日(火) 手作りデザート (豆乳ブラウニー)

### ～今月の給食について～

- 郷土料理…… 7日(金) のっぺい汁(新潟県)
- 季節の食材…… 4日(火) 菜の花和え
- 世界の料理…… 10日(月) タッカルピ、クッパ  
【韓国】 13日(木) ジャバンのり



### おめでたい日の 赤飯



もち米と小豆やささげなどを蒸して炊く赤飯は、お祝いの席でよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、悪い災いごとの時に赤飯を食べていましたが、「凶を返して福にする」という縁起直しから、お祝い事で食べられるようになったといわれています。

