

日	曜	はし	ス	フ	牛	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
1	水	○			○	麦ご飯 さけの塩焼き だいこんのみそ汁 ★おからの炒り煮	おもに体をつくるもとになる 牛乳、さけ、豆腐、 油揚げ、わかめ、みそ、 鶏肉、おから	おもにエネルギーのもとになる 精白米、白麦、菜種油、 砂糖	おもに体の調子を整えるもとになる だいこん葉、にんじん、 ◎だいこん、こんにゃく、 青ねぎ、干ししいたけ	545	29.0	15.4
2	木	○	○		○	麦ご飯 ひじきそばろ丼 すまし汁 ひなあられ 行事食 今月のテーマ	牛乳、鶏肉、◎鶏卵、 ひじき、かまぼこ、 わかめ、生ふ (小麦粉、米粉、糖類)	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、ひなあられ (もち米、砂糖、のり)	にんじん、えだまめ、 干ししいたけ、 しょうが、みずな、 えのきだけ	558	22.6	14.0
3	金	○			○	ミルククレセントロールパン 鶏のから揚げ 野菜のごま炒め 福岡のあまおうクレープ	牛乳、鶏肉、豚肉、竹輪	ミルククレセントロールパン、 でん粉、菜種油、砂糖、 白ごま、 あまおうクレープ (豆乳、糖類、植物油、 米粉、◎いちご、レモン)	ほうれんそう、にんじん、 ◎キャベツ、もやし	621	29.1	30.1
6	月	○			○	赤飯 ごま塩 さわらの幽庵(ゆうあん)焼き がめ煮 紅白なます 行事食	牛乳、あずき、 さわらの幽庵焼き (さわら、ゆず)、 鶏肉、厚揚げ	精白米、もち米、 黒ごま、じゃがいも、 菜種油、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たけのこ、 干ししいたけ、 ◎だいこん	599	28.2	18.9
7	火	○			○	黒糖食パン レバーとだいすの揚げ煮 切干しだいこんのスープ デコボン	牛乳、鶏レバー (鶏レバー、でん粉、 砂糖、にんにく、 しょうが)、だいす、 豚肉	黒糖食パン、でん粉、 米粉、菜種油、砂糖	にんじん、◎しゅんぎく、 たまねぎ、 ◎切干しだいこん、 干ししいたけ、デコボン	611	26.9	21.2

・2023年4月分から、一部の加工食品に()で記載していた、主な食材料の記載を見直しいたします。食物アレルギー等に対応する情報提供として、「使用する食材料をより詳細に記した献立表」を別途作成していますので、ご利用の方は学校にお申出ください。また、福岡市教育委員会ホームページに、献立表など学校給食に関する情報を掲載しております。

・福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がありましたらお問い合わせください。

・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%~20%、脂肪(脂質)は20%~30%を基準としています。※の値は600kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。

・各学校の行事等で献立の中止や変更を行う場合でも、LINEの献立配信は原則届きます。

・3月の行事食は、3月3日の「ひなまつり」と卒業のお祝いにちなんだ献立です。

★マークは、今月の新献立や新しい食材を使用した献立などです。



1年間の食生活をふりかえろう



次の1~9について、○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)のしるしをつけて、自分の食生活についてふり返ってみましょう。



1 食事の前に
石けんを使って、
手を洗った。



○ △ ×

2 朝ごはんを
毎日食べた。



○ △ ×

3 苦手な食べ物
にもチャレンジ
した。



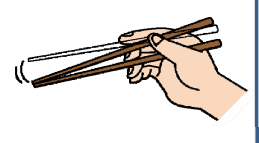
○ △ ×

4 栄養バランスを
考えながら、食事が
できた。



○ △ ×

5 正しいはしの
もち方で、食事を
した。



○ △ ×

6 ひと口ひと口、
よくかんで食べた。



○ △ ×

7 感謝の気持ちを
こめて、食事のあい
さつをした。



○ △ ×

8 郷土料理や
行事食を知ること
ができた。



○ △ ×

9 おやつは、
時間・内容・量を
考えて食べた。



○ △ ×

○ の数は、いくつありましたか? ○ が増えていくよう、新しい学年で取り組むようにしましょう。
給食を通して、これからも食についてたくさんのことを学んでほしいです。



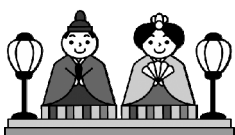
日	曜	はし	スフ	フオー	牛乳	献立	食材と主な働き			栄養量		
							赤の仲間 おもに体をつくるものになる	黄色の仲間 おもにエネルギーのもとになる	緑の仲間 おもに体の調子を整えるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
8	水	○	○		○	麦ご飯 ビーフカレー ベーコンソテー	牛乳、牛肉、脱脂粉乳、 チーズ、ベーコン	精白米、白麦、 じゃがいも、菜種油	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン	651	23.2	20.3
9	木	○			○	麦ご飯 ショウロンボウ はるさめスープ 菜の花ふりかけ	牛乳、ショウロンボウ (鶏肉、たまねぎ、 キャベツ、はるさめ、 ひじき、しいたけ、 でん粉、砂糖、しょうが、 小麦粉)、豚肉	精白米、白麦、はるさめ、 菜種油	ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、きくらげ、 干しいたけ、菜の花ふりかけ (こま、糖類、かつお節、 菜の花、のり、だいず、 でん粉、にんじん、抹茶)	559	21.8	13.6
10	金				○	ココアロールパン スパゲッティナポリタン ほうれんそうのソテー ヨーグルト	牛乳、豚肉、 チキン油漬け (鶏肉、米油)、 ヨーグルト(牛乳、糖類、 脱脂粉乳、バター、寒天)	ココアロールパン、 スパゲッティ、菜種油	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、コーン	649	23.9	22.6
13	月	○			○	麦ご飯 麻婆豆腐 竹輪とキャベツの甘酢煮	牛乳、豚肉、豆腐、 みそ、竹輪、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖、でん粉	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、干しいたけ、 しょうが、◎キャベツ	610	27.5	20.3
14	火		○		○	ミルクねじりパン アルボンディガス 洋風スープ	牛乳、ボークボール (豚肉、たまねぎ、 パン粉、砂糖)、 鶏肉	ミルクねじりパン、 菜種油、砂糖、 じゃがいも	トマト、パセリ、 たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、 ◎キャベツ、セロリー	650	27.9	26.8
15	水	○			○	麦ご飯 きつねうどん こまつなの炒めもの 姪浜の味付けのり	牛乳、油揚げ、鶏肉、 かまぼこ、しらす干し、 ◎のり	精白米、白麦、乾めん、 砂糖、菜種油	にんじん、青ねぎ、 たまねぎ、こまつな、 もやし、◎キャベツ	557	23.2	14.4
17	金	○			○	麦ご飯 きびなごの天ぷら 肉じゃが	牛乳、 きびなごの天ぷら (きびなご、小麦粉、 でん粉、菜種油)、 牛肉	精白米、白麦、菜種油、 じゃがいも、砂糖	こんにゃく、にんじん、 いんげん、たまねぎ	600	24.2	16.5
20	月	○	○		○	ワンローフ型食パン スライスチーズ ツナサンド ミネストラスープ(マカロニ)	牛乳、チーズ、 ツナ水煮(まぐろ)、 鶏肉	ワンローフ型食パン、 マヨネーズ、マカロニ、 菜種油	◎キャベツ、きゅうり、 ◎トマト、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、 セロリー	583	26.3	25.6
22	水	○			○	麦ご飯 高野豆腐の八目煮 キャベツとわかめの煮びたし	牛乳、鶏肉、うずら卵、 高野豆腐、えび、天ぷら、 わかめ、かつお節	精白米、白麦、菜種油、 砂糖	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、干しいたけ、 ◎キャベツ	576	28.7	17.3
23	木		○		○	背割り米粉パン カレービーンズ じゃがいものミルクスープ	牛乳、豚肉、だいず、 鶏肉、練乳	背割り米粉パン、 菜種油、じゃがいも、 でん粉	にんじん、たまねぎ、 えだまめ、パセリ、 しめじ	626	31.1	24.2
材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。									福岡市小学校給食摂取基準	600	19.5~ 30.0*	13.3~ 20.0*
									3月分平均栄養量	600	26.2	20.1

行事食 〔ひなまつり〕



季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを「行事食」といいます。日本には、1年を通して様々な行事があり、行事の内容に合わせた思いや願いが込められた料理が作られてきました。正月のおせち料理や雑煮、こどもの日の柏もちやちまき、中秋の名月の月見だんご、冬至のかぼちゃ料理などです。旬の食べ物も使われることが多く、季節を感じることができます。

今月の給食には、ひなまつりにちなんで「ひなあられ」が登場します。ひなあられは、女の子が健康に成長することを願って食べられるものです。



今月の食材の予定産地

- 主食
・米飯、米粉パン … 福岡県産(一部市内産)
・パン(小麦) … カナダ、アメリカ産
○牛乳 … 九州産
○肉類
・豚肉、鶏肉、牛肉 … 九州産

【福岡市内産農水産物】

- ◎鶏卵 … 西区西浦
◎キャベツ … 早良区入部
◎しゅんぎく … 西区元岡
◎だいこん … 西区北崎
◎切干しだいこん … 早良厚生園
◎トマト(調理用) … 西区元岡
◎のり … 西区姪浜
◎いちご(福岡のあまおうクレープ) … 西区元岡

＜一部市内産使用＞

- ・にんじん … 西区金武
・ほうれんそう … 西区元岡
・青ねぎ … 東区箱崎

じゃがいも	北海道 鹿児島
にんじん	福岡市 鹿児島 長崎 熊本 宮崎
たまねぎ	北海道
しょうが	佐賀 長崎 熊本 高知
パセリ	福岡 佐賀 大分
ほうれんそう	福岡市 福岡 熊本
きゅうり	福岡 佐賀 長崎 大分 熊本 宮崎 鹿児島
セロリー	福岡 長崎
青ねぎ	福岡市 福岡
えのきたけ	長崎 大分 宮崎
しめじ	福岡
みずな	福岡
太もやし	大分
デコポン	福岡 佐賀 熊本

※ 生産量との関係もありますが、できるだけ市内産、県産、九州産を使用するよう今後も努めていきます。
※ ホームページでは、加工品原材料等についても情報提供を行っています。
●「福岡市学校給食 産地」で検索してください。

3月1日

水ようび

きょうの
こんだて
なあに



むぎ はん ぎゅうにゅう しお や
麦ごはん、牛乳、さけの塩焼き、
だいこんのみそ汁、おからの炒り煮

おからのほなし

おからは、大豆から豆乳をしぼったあとに残った部分
です。大豆と同じく、たんぱく質や食物繊維などが多く
入っています。おからにはあまり味がないため、油やだし、
調味料などのうまみを生かした味つけがよく合います。
今日の給食では、おからに鶏肉、こんにゃく、にんじん、
しいたけを入れ、砂糖としょうゆで味つけをしています。
給食に初めて登場する料理です。味はいかがですか。

たべもののほたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・さけ
- ・とうふ
- ・あぶらあげ
- ・わかめ ・みそ
- ・とりにく ・おから

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・むぎごはん
- ・あぶら
- ・さとう

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・だいこんば
- ・にんじん
- ・だいこん
- ・こんにゃく
- ・あおねぎ
- ・しいたけ

3月2日

木ようび

きょうの
こんだて
なあに



ひじきそぼろ ^{どんぶり} 丼、牛乳 ^{ぎゅうにゅう}、すまし汁 ^{じる}、ひなあられ

ぎょう じ しょく 行事食のはなし

季節 ^{き せつ} ごと ^{ぎょう じ} の行事 ^{い わ} やお祝 ^ひ いの日 ^た に食 ^{とく べつ} べる特別 ^{りょう り} な料理 ^り の
こと ^{ぎょう じ しょく} を「行事食」といいます。日本 ^{に ほん} には、1年 ^{ねん} を通 ^{とお} して
様 ^{さ ま} 々な行事 ^{ぎょう じ} があり、行事 ^{ぎょう じ} の内容 ^{ないよう} にあわせた思 ^{おも} いや願 ^{ねが} いが
こめ ^{りょう り} られた料理 ^り がつくられてきました。

3月 ^{がつ} 3日 ^か は、桃 ^{もも} の節句 ^{せ っ ぐ} で、ひなまつりともよばれ、
女 ^{おんな} の子 ^こ が健康 ^{けんこう} に成 ^{せい} 長 ^{ちよう} することを願 ^{ねが} う行事 ^{ぎょう じ} です。

今日 ^{き ょ う} の給食 ^{きゅうしょく} は、ひなまつりに食 ^た べる行事食 ^{ぎょう じ しょく} のひとつ、
ひなあられ ^{とうじょう} が登場 ^{とうじょう} します。

た べ も の の は た ら き

あか

おもにからだをつくる
もとなる

- ・ぎゅうにゅう
- ・とりにく
- ・たまご
- ・ひじき
- ・なまふ・かまぼこ
- ・わかめ

きいろ

おもにエネルギーの
もとなる

- ・むぎごはん
- ・あぶら
- ・さとう
- ・ひなあられ

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとなる

- ・にんじん
- ・えだまめ
- ・しいたけ
- ・しょうが
- ・みずな・えのきたけ

3月3日

金ようび

きょうの
こんだて
なあに



ミルククレセントロールパン、牛乳、鶏のから揚げ、
野菜のごま炒め、福岡のあまおうクレープ

福岡のあまおうクレープのはなし

今日のクレープには、「あまおう」といういちごの
果肉を使っています。

みなさんは、なぜ「あまおう」という名前になったか
知っていますか。「あ」は赤い、「ま」は丸い、「お」は
大きい、「う」はうまいという言葉からつけられて
います。あまおうは福岡を代表するいちごで、甘味と
酸味のバランスがよく、お菓子に使ってもおいしく
食べられます。味はいかがですか。

たべものはたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・とりにく
- ・ぶたにく
- ・ちくわ

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・ミルククレセント
ロールパン
- ・でんぷん ・あぶら
- ・さとう ・ごま
- ・あまおうクレープ

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・ほうれんそう
- ・にんじん
- ・キャベツ
- ・もやし

月ようび

きょうの
こんだて
なあと



せきはん しお ぎゅうにゅう ゆうあんや
赤飯、ごま塩、牛乳、さわらの幽庵焼き、
がめ^に煮、^{こうはく}紅白なます

いわ　　こんだて
お祝い献立のはなし

きょう きゅうしよく ねんせい そつぎょう ねんせい しんきゅう
今日の給食は、6年生の卒業と1年生から5年生の進級を
いわ こんだて むかし あか いろ えんぎ いろ
お祝いする献立です。昔から赤い色は縁起のよい色として
つか いわ ひ せきはん た に
使われており、お祝いの日には赤飯を食べてきました。がめ煮や
こうはく むかし いわ とき た
紅白なますも昔からお祝いの時によく食べられています。
せいちょう なまえ か さかな しゅっせうお
また、さらは成長とともに名前が変わる魚なので「出世魚」
えんぎ さかな きょう ゆうあんや
とよばれ、縁起のよい魚とされています。今日の幽庵焼きは、
はい ちょうみえき つ こ や
さらをゆずの入った調味液に付け込み、焼いたものです。
せきはん しお すこ た
赤飯のごま塩は、少しずつかけて食べましょう。

たべものはたらき

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・あずき
- ・さわら
- ・とりにく
- ・あつあげ

おもにエネルギーの
もとになる

- こめ
- もちごめ
- ごま
- じゃがいも
- あぶら
- さとう

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとなる

- ・ こんにゃく
- ・ にんじん
- ・ いんげん
- ・ たけのこ
- ・ しいたけ
- ・ だいこん

3月7日

火ようび

きょうの
こんだて
なあに



こくとうしょく ぎゅうにゅう あ に
黒糖食パン、牛乳、レバーとだいの揚げ煮、
きりぼ
切干しだいこんのスープ、デコポン

デコポンのはなし

デコポンは、清見みかんとぽんかんをかけ合わせて
つく
作られたみかんです。へたのまわりが、ポコンと盛り
あ かたち な まえ
上がった形をしていることから「デコポン」という名前に
なりました。あま かお よ とくちょう なか ふくろ
甘くて香りが良いのが特徴で、中の袋ごと
た
食べることができます。

デコポンには、かぜをひきにくくするビタミンCが
はい
入っています。じょうず かわ
上手に皮をむいて、さわやかな香りを
たの た
楽しんで食べましょう。

たべもののほたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・とりレバー
- ・だいず
- ・ぶたにく

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・こくとうしょくパン
- ・でんぷん
- ・こめこ
- ・あぶら
- ・さとう

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・にんじん
- ・しゅんぎく
- ・たまねぎ
- ・きりぼしだいこん
- ・しいたけ
- ・デコポン

3月8日

水ようび

きょうの
こんだて
なあに



ぎゅうにゅう
ビーフカレー、牛乳、ベーコンソテー

ねんかん きゅうしょく
6年間の給食のはなし

みなさんは、^{しょうがっこう}小学校の^{ねんかん}6年間で^{きゅうしょく}給食を^{やく}約^{かい}1100回
食べることになります。^{きゅうしょく}給食は、^た食べ^{もの}物の^{はたらき}はたらきや
バランスよく^た食べる^{しよくじ}こと、^{しよくぶん}食事のマナー、^か食文化など、
^{しよく}食^{いろ}についての^{いろ}色々な^{まな}ことを^{じかん}学ぶ^{きゅうしょく}時間です。これまでの給食で、
みなさんは^{まな}どのような^{こと}ことを^{まな}学びましたか。

^{ねんせい}6年生のみなさんは、もうすぐ^{そつぎょう}卒業ですね。^{ねんせい}6年生は
^{しょうがっこうさいご}小学校最後の^{あじ}カレーになります。^た味わって^た食べましょう。

たべもののはたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・ぎゅうにく
- ・だっしふんにゅう
- ・チーズ
- ・ベーコン

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・むぎごはん
- ・じゃがいも
- ・あぶら

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・ほうれんそう
- ・キャベツ
- ・コーン

3月9日

木ようび

きょうの こんだて なあに



むぎ はん ぎゅうにゅう
麦ご飯、牛乳、ショウロンポウ、
はるさめスープ、菜の花ふりかけ

菜の花のはなし

菜の花は、春先に咲く小さな黄色の花です。田んぼや
川沿いなどの広い場所に、たくさんの花が一斉に咲くので、
黄色のじゅうたんのように見えます。

菜の花は、見て楽しむだけでなく、食べる事もできます。
ゆでておひたしにしたり、汁物に入れたりして食べます。
また、菜の花の種からは「菜種油」という油がとれます。
給食で使っている油は、この菜種油です。

今日は菜の花が入ったふりかけです。ごはんにかけると
いろどりがきれいですね。

たべものはたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・ショウロンポウ
- ・ぶたにく

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・むぎごはん
- ・はるさめ
- ・あぶら

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・ほうれんそう
- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・たけのこ
- ・きくらげ
- ・しいたけ
- ・なのはなふりかけ

3月 10日

金ようび

きょうの
こんだて
なあに



ココアロールパン、牛乳、スパゲッティナポリタン、
ほうれんそうのソテー、ヨーグルト

ココアロールパンのはなし

みなさんは、ココアと言うと甘いイメージがあるかもし
れませんが、ココアそのものは甘くありません。

ココアは、カカオの木の種であるカカオ豆から作られます。
カカオ豆を香ばしく炒って、小さくくだいてすりつぶし、
そこから脂肪を少なくしたものがココアです。

今日のパンは、ココアを生地に混ぜ込んだロールパン
です。甘さもちょうどよいくらいに出来ています。ココアの
風味を楽しんで食べてください。

たべもののほたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・ぶたにく
- ・チキン
- ・ヨーグルト

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・ココアロールパン
- ・スパゲッティ
- ・あぶら

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・マッシュルーム
- ・ほうれんそう
- ・キャベツ
- ・コーン

3月13日

月ようび

きょうの
こんだて
なあに



むぎ はん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちくわ あま ず に
麦ごはん、牛乳、麻婆豆腐、竹輪とキャベツの甘酢煮

ちくわのはなし

ちくわ は、さかな の身をすりつぶしたものに、しお や ちょうみりょう を
くわ え、それをぼうにまきつけ、くるくるまわ しながら焼いて
つく 作ります。ぼうをぬくと、ま なか あな があり、そのき くり口が
たけ き と き わ かたち に ちくわ な まえ
竹を切った時の輪の形に似ているので、竹輪という名前が
つきました。

きょう は、ちくわ を いっしょ あま ず に
今日は、竹輪をキャベツやにんじんと一緒に甘酢で煮て
います。す はい が入っているので、さっぱりとした味つけに
なっていますね。

たべものの はたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・ぶたにく
- ・とうふ
- ・みそ
- ・ちくわ
- ・かつおぶし

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・むぎごはん
- ・あぶら
- ・さとう
- ・でんぷん

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・にんじん
- ・あおねぎ
- ・たまねぎ
- ・しいたけ
- ・しょうが
- ・キャベツ

3月 14 日

火ようび

きょうの
こんだて
なあに



ミルクねじりパン、^{ぎゅうにゅう}牛乳、
アルボンディガス、^{ようふう}洋風スープ

アルボンディガスのはなし

アルボンディガスは、スペインの料理です。ミート
ボールをトマトソースで煮込んだ料理で、スペインでは
家庭やレストランでよく食べられています。スペインは
海や山がある自然にめぐまれた国なので、地域によって
いろいろな料理があります。スペイン風オムレッツや
パエリア、アヒージョなどは、日本でもおなじみの
スペイン料理です。今日は、給食室で煮込んだ
アルボンディガスです。味わって食べましょう。

たべもののほたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・ポークボール
- ・とりにく

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・ミルクねじりパン
- ・あぶら
- ・さとう
- ・じゃがいも

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・トマト ・パセリ
- ・たまねぎ ・にんじん
- ・ほうれんそう
- ・キャベツ
- ・セロリー

3月 15日

水ようび

きょうの こんだて なあに



むぎ はん ぎゅうにゅう
麦ご飯、牛乳、きつねうどん、
こまつなの炒めもの、
い た めいのはま あじ つ
姪浜の味付けのり

きつねうどんのはなし

きゅうしょく
給食では、ぐ うどんやにく うどん、カレーうどんなど、
いろいろなうどんがあります。あたた かの
温かいだしの香りと、
つるつるとしたうどんめんが、とてもおいしいですね。

きょう
今日は、「きつね」をのせた、きつねうどんです。
この「きつね」とは、あまから に あぶら あ
甘辛く煮た油揚げのことです。
あぶら あ だいこうぶつ い つた
油揚げが、きつねの大好物という言い伝えから、この
なまえ い
名前がついたと言われています。きつねをうどんのうえ
のせて食べましょう。

たべものはたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・あぶらあげ
- ・とりにく
- ・かまぼこ
- ・しらすぼし
- ・のり

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・むぎごはん
- ・うどんめん
- ・さとう
- ・あぶら

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・にんじん
- ・あおねぎ
- ・たまねぎ
- ・こまつな
- ・もやし
- ・キャベツ

3月 17日

金ようび

きょうの
こんだて
なあに



むぎ はん きゅうにゅう てん にく
麦ごはん、牛乳、きびなごの天ぷら、肉じゃが

にく 肉じゃがのはなし

にく
肉じゃがは、にほん だいひょう にもの ひと にく
肉じゃがいもをたま 玉ねぎやこんにゃくなどと一緒にいっしょ いた
炒め、さとう
砂糖、みりん、しょうゆであまから に つく
甘辛く煮て作ります。

きょう きゅうしょく にく ぎゅうにく たま
今日の給食の肉じゃがは、牛肉とじゃがいもをたま
こんにゃく、にんじん、いんげんと一緒にいっしょ に つく
煮て作りました。
にこ やさい あじ た
煮込むことで野菜に味がしみて、おいしく食べられますね。
あじ
味はいかがですか。

たべもののほたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ きゅうにゅう
- ・ きびなごのてんぷら
- ・ きゅうにく

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・ むぎごはん
- ・ あぶら
- ・ じゃがいも
- ・ さとう

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・ こんにゃく
- ・ にんじん
- ・ いんげん
- ・ たまねぎ

3月20日

月ようび

きょうの こんだて なあに



ワンローフ型^{がたしよく}食パン、スライスチーズ、牛乳^{ぎゅうにゅう}、
ツナサンド、ミネストラスープ

チーズのはなし

世界^{せかい}には、材料^{ざいりょう}や大きさ^{おお}、かたさのちがうチーズが
たくさんあり、1000種類^{しゅるいいじょう}以上あると言われています。

チーズは大きく^{おお}分けて^わプロセスチーズとナチュラル
チーズの2つに分^わかれます。今日^{きょう}のスライスチーズは、
プロセスチーズの仲間^{なかま}で、数種類^{すうしゅるい}のチーズを溶^とかして
固^{かた}めたものです。

チーズには、骨^{ほね}や歯^はを丈夫^{じょうぶ}にするカルシウムがたくさん
入^{はい}っています。ツナとチーズをパンにはさんで食^たべ
ましょう。

たべもののほたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・スライスチーズ
- ・ツナ
- ・とりにく

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・ワンローフがた
しよくパン
- ・マヨネーズ
- ・マカロニ
- ・あぶら

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・キャベツ
- ・きゅうり
- ・トマト・にんじん
- ・ほうれんそう
- ・たまねぎ
- ・セロリ

3月22日

水ようび

きょうの こんだて なあに



むぎ はん ぎゅうにゅう こうやどうふ はちもくに
麦ご飯、牛乳、高野豆腐の八目煮、

キャベツとわかめの煮びたし

かつお節のはなし

かつお節は、かつおの切り身を煮て、煙を使って乾かした後、カビを繰り返しつけて、さらに乾かして作ります。カビの力を借りて乾燥させることで、長持ちするだけでなく、うま味も増えます。「だし」として使われるだけでなく、料理に混ぜたり仕上げにかけて使ったりします。

今日は、キャベツとわかめの煮びたしにかつお節を入れています。かつお節のうま味がでていておいしいですね。

たべもののほたらき

あか

おもにからだをつくる
もとになる

- ・ぎゅうにゅう
- ・とりにく
- ・うずらのたまご
- ・こうやどうふ
- ・えび ・てんぷら
- ・わかめ・かつおぶし

きいろ

おもにエネルギーの
もとになる

- ・むぎごはん
- ・あぶら
- ・さとう

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになる

- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・えだまめ
- ・しいたけ
- ・キャベツ

3月23日

木ようび

きょうの
こんだて
なあに



せ わ こめ こ ギ ユウ ニ ユウ
背割り米粉パン、牛乳、カレービーンズ、
じゃがいものミルクスープ

だいずクイズ

だいずは、日本人が昔からよく食べている食べ物の
ひとつです。体をつくるたんぱく質が、肉や魚と同じ
くらいたくさん入っているので、「〇〇の肉」と呼ばれて
います。さて、だいずは何の肉と呼ばれているでしょうか。

① 海 ② 空 ③ 畑

正解は、③の「畑の肉」です。今日は、「カレービーンズ」
にだいずを使っています。

パンにはさんで、こぼさないように食べましょう。

たべもののほたらき

あか

おもにからだをつくる
もとなる

- ・ ギ ユウ ニ ユウ
- ・ ぶたにく
- ・ だいず
- ・ とりにく
- ・ れんにゅう

きいろ

おもにエネルギーの
もとなる

- ・ せわりこめこパン
- ・ あぶら
- ・ じゃがいも
- ・ でんぷん

みどり

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとなる

- ・ にんじん
- ・ たまねぎ
- ・ えだまめ
- ・ パセリ
- ・ しめじ

3月 19日

日ようび

きょうの
こんだて
なあに



しょくいく ひ
食育の日

ねんかん かえ
1年間をふり返ろう

こんねん ど きゅうしょく きょう ねんかん
今年度の給食もあとわずかです。今日は、1年間の
きゅうしょく かえ つぎ
給食についてふり返ってみましょう。みなさんは、次の
6つのことができましたか。

- ① しょく じ まえ せつ て あら
① 食事の前に、石けんで手を洗うことができましたか。
- ② きゅうしょくとうばん し ごと
② 給食当番の仕事がきちんとできましたか。
- ③ よくかみ あじ た
③ よくかみ、味わって食べることができましたか。
- ④ げん き からだ た
④ 元気な体をつくるために、のこさず食べることが
できましたか。
- ⑤ かた
⑤ 片づけはきちんとできましたか。
- ⑥ き も
⑥ 「ありがとう」の気持ちをごめて、「いただきます」
「ごちそうさま」のあいさつができましたか。

じ ぶん ねんかん かえ すこ
自分の1年間をふり返り、もう少しがんばりたいことは、
つぎ がくねん もくひょう
次の学年の目標にしましょう。

2022年度 3月 献立および食に関する指導計画

給食指導目標			一年間の給食をふり返ろう
献立に関連した指導内容	健康によい食べ方	献立留意点	○ひなまつりにちなみ、ひなあられを取り入れています。 ○卒業にちなみ、お祝い献立（赤飯・がめ煮・紅白なます）を取り入れています。
		季節の食材 野菜・果物	菜の花 だいこん ほうれんそう みずな こまつな デコポン いちご
		海産物	さわら
		季節の献立	さわらの幽庵焼き だいこんのみそ汁 紅白なます ほうれんそうのソテー こまつなの炒めもの 菜の花ふりかけ デコポン 福岡のあまおうクレープ
	食文化	行事食	ひなあられ【ひなまつり】 赤飯 がめ煮 紅白なます【卒業祝い】
		福岡市の食材（予定）	キャベツ だいこん 鶏卵 ほうれんそう しゅんぎく にんじん トマト 青ねぎ 福岡のあまおうクレープ 姪浜の味付けのり
		郷土料理	がめ煮【福岡】
		世界の料理	麻婆豆腐 ショウロンポウ【中国】 ミネストラスープ【イタリア】 アルボンディガス【スペイン】
	新献立・新物資		おからの炒り煮
	食に関する指導	教科との関連	単元名・題材名および活用する献立（例） 具体的な指導内容（例） 2年 ぐんぐんそだて わたしの野さい（生） ※上記「季節の献立」参照 4年 かつおぶし（道）※ふろく 「竹輪とキャベツの甘酢煮」「キャベツとわかめの煮びたし」 ○野菜の種類について知り、季節の食べものに興味を持たせる。 ○郷土の伝統や文化に込められた多くの人々の知恵や思いを知り、昔から伝わるもののよさを考えさせる。
			【行事食（ひなまつり）】 季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことを「行事食」といいます。日本には、1年を通して様々な行事があり、行事の内容に合わせた思いや願いが込められた料理が作られてきました。正月のおせち料理や雑煮、こどもの日の柏もちやちまき、中秋の名月の月見だんご、冬至のかぼちゃ料理などです。旬の食べ物も使われることが多く、季節を感じることができます。 今月の給食には、ひなまつりにちなんで「ひなあられ」が登場します。ひなあられは、女の子が健康に成長することを願って食べられるものです。
		今年度の献立のテーマ 「日本の食」	

● 今月の卵・マヨネーズ・ごま・ごま油 除去食対象献立（ 3 回）

食物アレルギー対応にご活用ください。

対象食材	献立名	出来上がり (g)	5 区分実施日				
			イ	ロ	ハ	ニ	ホ
鶏卵	ひじきそぼろ丼	65	2	3	3	2	3
マヨネーズ	ツナサンド	55	20	13	17	10	13
ごま	野菜のごま炒め	85	3	15	7	15	6