

# 3月の給食便り



雲浜小学校  
平成31年2月28日

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

## 今月の目標



給食について1年間の反省をしよう。




1 ひなまつりメニュー  
ちらしずし  
ぎゅうにゅう  
かきたまじる  
さんしょくだんご



一足早いひなまつりで  
す。女の子の健やかな  
成長を願う行事です。  
kcal:613 P:21.7

4 さばかんときのこの  
たきこみごはん  
ぎゅうにゅう  
おひたし  
けんちんみそしる  
内外海小学校の6年生の  
皆さんが考えた「たきこみ  
ごはん」です。去年は雲浜  
小の皆さんが考えた「さば  
はるまき」をいただきました  
ね。  
kcal:631 P:24.8

5 ごはん  
ぎゅうにゅう  
さばのしおやき  
うのはなのいりに  
すましじる  
  
kcal:659 P:29.9

6 ごはん  
ぎゅうにゅう  
とりのからあげ  
にびたし  
みそしる  
給食の調理では、食材は  
すべて完全に火を通して  
安全に食べられるように  
なっています。  
kcal:667 P:29.2

7 6年生を送る会  
ナン  
ぎゅうにゅう  
キーマカレー  
やさいのスープに  
アーモンドこざかな  
皆さんの好きなナンとキ  
ーマカレーです。キーマカ  
レーは、インドの言葉で「ひ  
き肉カレー」のことです。  
kcal:551 P:27.7

8 アイロンの日  
ごはん  
ぎゅうにゅう  
あつあげとぶたにくの  
みそいため  
こまつなのすましじる  
アイロンには「鉄」という意  
味があります。今日の給食  
には鉄分がたくさん含まれ  
ています。  
kcal:645 P:27.5

11 ツナライス  
ぎゅうにゅう  
きりぼしだいこんの  
あまずあえ  
カレーポトフ  
ツナと一緒にたきこんだツ  
ナライスです。  
kcal:622P:21.6

12 せきはん  
ぎゅうにゅう  
れんこだいのしおやき  
ほうれんそうのおひたし  
とんじる  
すだちゼリー  
卒業する人たちをお祝いし  
て、赤飯と鯛の尾頭付きの  
行事食です。  
kcal:668 P:32.2

13 6年生のリクエスト給食  
ソースカツどん  
ぎゅうにゅう  
ワンタンスープ  
ラ・フランスゼリー  
卒業式を明日に控えた6  
年生の皆さんのリクエスト  
給食です。みんなで旅立ち  
をお祝いしましょう。  
kcal:680 P:20.0


14 卒業式  


15 歯っぴーの日メニュー  
ごはん  
ぎゅうにゅう  
いりどり  
こなつなのサラダ  
うめゼリー  
いり鶏は鶏肉と根菜類を炒  
めて甘辛く味付けたもので  
す。筑前煮(ちくぜんに)と  
言われることもあります。  
kcal:643 P:20.9

18ふるさと知事ネット  
～奈良県～  
わかめごはん  
ぎゅうにゅう  
ごんざ  
そうめんサラダ  
「ごんざ」は里芋や大根、  
人参などの野菜をごった煮  
にした奈良県の郷土料理  
です。  
kcal:697 P:24.8

19 ごはん  
ぎゅうにゅう  
メギスフライ  
ごぼうのとりにみそいため  
ごもくじる  
かむことを意識してよくか  
んでいただきます。食べ物  
の味がよくわかります。  
kcal:570 P:27.1

20 ビビンバ  
ぎゅうにゅう  
にくだんごの  
ちゅうかスープ  
今日で今年度の給食は終  
わりです。楽しく給食の時  
間を過ごせましたか？4月  
からの給食を楽しみにして  
いてください。  
kcal:662 P:26.0

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。  


# 3月の給食便り

雲浜小学校  
平成31年2月28日

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。



## ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくることが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、“食べたもので体がつくられていく”ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。



### 3月13日は6年生のリクエスト給食です。

6年生からのリクエスト給食です。  
雲浜小学校で色々な給食を食べてもらいましたが、皆さんは何がおいしいと感じられましたか？  
卒業する皆さんも在校生の皆さんも、味わって楽しく食べましょう。

## 料理にチャレンジ

### 《さば缶ときのこの炊き込みごはん》

#### 材料

米…2カップ 薄口醤油…20g  
酒…20g みりん…5g  
さば缶水煮…1缶 人参…1/3本  
しいたけ…3こ えのきたけ…1/2袋  
土生姜…1かけ いりごま…大さじ1

#### 作り方

- ①米を洗う
- ②人参、しいたけ生姜はせん切りにする。
- ③えのきたけは石づきを落とし半分に切る。
- ④炊飯器に①をいれ、鯖の缶汁、醤油を入れ少し硬めの水加減にする。
- ⑤人参、しいたけ、えのきたけ、土生姜粗くほぐしたさばの缶詰を入れ炊飯する。
- ⑥炊きあがったら煎りごまを混ぜる。

### 《野菜と豚肉の生姜炒め》

#### 材料

豚肉…150g 玉ねぎ…1こ キャベツ…3枚  
人参…1/3本 土生姜…1かけ にんにく…1かけ  
サラダ油…小さじ1 酒…大さじ1  
みりん…大さじ1 醤油…大さじ2

#### 作り方

- ①玉ねぎ、人参、キャベツは短冊切りにする。
- ②生姜、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンを熱し油を入れ、にんにく、生姜を炒める。
- ④豚肉を炒め、人参、玉ねぎ、キャベツを炒める。
- ⑤火が通ったら調味料を入れ味を調える。

