

日(曜)	こんだて			つかわれているしょくひんとそのおもなはたらき			栄養価 3.4年生の エネルギー Kcal 蛋白質g
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	き はたらく力や たいおんの もとになるもの	あか ち・にく・ほね・ほ など体のもとに なるもの	みどり びょうきをふせぎ からだのちょうしを とどめるもの	
1(水)	ぶどうパン 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立 コービー ぎゅうにゅう	はるキャベツととりにくの クリームに かいそうサラダ はなみかん	ぶどうパン あぶら さとう こむぎこ パター ごま じゃがいも	コーヒーぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ かいそう	にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ だいこん きゅうり みかん ぶどう グリンピース	680 24.5
2(木)	はくはん 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	ヤンニョムチキン やさいたつぶりわかめスープ ごましょうゆ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょうが にんにく ばんのうねぎ もやし ながねぎ しいたけ たけのこ にんじん たけのこ はくさい	632 27.8
3(金)	ひなまつり献立 すめし 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	てまきずし (てまきのり・あつやきたまご・きゅうり いかのたつたあげ) なのはなのすましじる ひなあられ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう のり たまご いか とりにく かまぼこ ぶ とうふ	きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ ながねぎ なのはな	581 28.2
6(月)	わかめごはん 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	あかうおのしおやき こじる せとか	こめ あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう わかめ あかうお とりにく だいす かつお	にんじん だいこん こまつな たまねぎ せとか	590 28.6
7(火)	はくはん 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	スンドゥブ はるさめサラダ ひゅうがなつせりー	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり ハム	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ たまねぎ いら にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし ひゅうがなつかじゅう セラチン	604 25.2
8(水)	たまごじょうどん 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	だいすとこざかなの あおのりふうみ ゆかりあえ	じごなうどん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると あぶらあげ だいす かえりにぼし あおのり	にんじん しいたけ ながねぎ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	631 30.1
9(木)	ココアあげパン 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	いろいろサラダ ようふうにくだんごスープ きよみオレンジ	コッパン あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな パセリ フロッコリー きゅうり とうもろこし あかピーマン だいこん きよみオレンジ	583 23.0
10(金)	お弁当の日						
13(月)	むぎごはん 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	ぶたのしょうがやき しおこんぶあえ りんご	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん キャベツ りんご	585 24.0
14(火)	こどもパン 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	てづくりコロッケ せんぎりゆでキャベツ ミネストローネ	こどもパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく にんじん トマト パセリ	653 22.2
15(水)	ごもくチャーハン 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	わかさぎフリッター ワンタンスープ	こめ あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかさぎ	たまねぎ ピーマン にんじん しいたけ ながねぎ しょうが もやし チンゲンサイ はくさい	581 21.9
16(木)	むぎごはん 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	ポークカレー パリパリサラダ ヨーグルト	こめ あぶら さとう じゃがいも ワンタン ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご セロリー にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ もやし	622 22.6
17(金)	いわ こんだて お祝い献立 せぎはん 	ねん ぐみ こうあんこんだて ★6年3組考案献立	とんかつ おいわいじる そくせきつけ てづくりこうはく とうにゅういちごせりー	もちごめ ささげ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく とうにゅう なまクリーム	キャベツ きゅうり にんじん こまつな ながねぎ たまねぎ いちご	598 22.5

※都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

## ★6年生考案献立について★

6年生の家庭科「こんだてを工夫して」で学習した内容をもとにグループで一食分の給食を考案しました。3月は6年3組考案の献立を提供します。栄養、彩り、旬、地産地消、味の組み合わせ、調理時間、衛生管理、給食の設備等のポイントを踏まえ、愛情をこめて考案献立を立てました。

## ★リクエストレシピ★ 「ひじきのマリネ」

材料・分量 (4人分)		作り方
ひじきの下煮の分量↓	きゅうり・・・60g (大きじ1/2本) だいこん・・・60g	①干しひじきはさっと洗い、水(または、ぬるま湯)につけて戻しておく。 ②鍋にしょうゆ、酒、砂糖、みりんを入れ①のひじきを水きりして加え、汁気が
干しひじき・・・5g	にんじん・・・20g	なくなるまで煮て、冷ましておく。
しょうゆ・・・5g (小さじ1)	ハム・・・20g	③ハム、きゅうり、だいこんを千切りにする。
酒・・・2g (小さじ1/2弱)	白いりごま・・・2g	④砂糖、酢、油、塩を混ぜて火にかけ、ドレッシングを作り冷ましておく。
砂糖・・・1g (小さじ1/3)	砂糖・・・2g	⑤ハムと野菜はそれぞれ熱湯で茹でて、冷ましておく。
みりん・・・1g (小さじ1/6)	酢・・・4g	⑥ひじき、ハム、野菜、ドレッシングで和える。
和風だしのもと・・・0.6g (小さじ1/5)	あぶら 油・・・6g (大きじ1/2)	
みず・・・5g (小さじ1)	しお 塩・・・1g (小さじ1/6)	

Let's  
challenge  
cooking!!

