

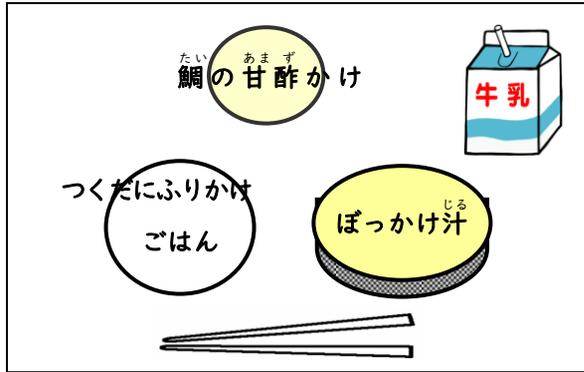
# 3月

ひ  
きゅうしょく  
給食 日めくりカレンダー



3月 1日 (水)

# 鯛 (たい)

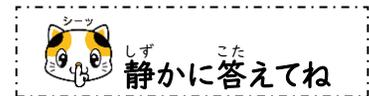


鯛は、見た目の赤い色や、「めでたい」という言葉から、縁起のよい魚として、昔からお祝いのときに食べられていました。

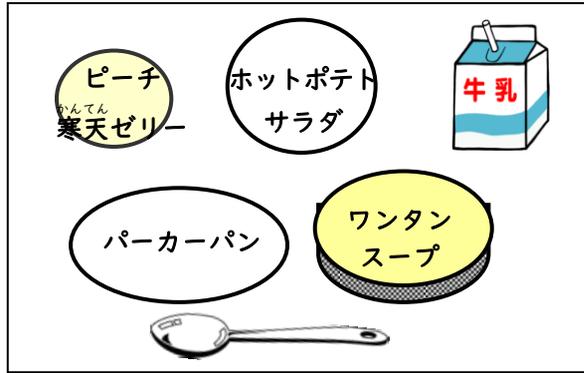
では問題です。鯛の赤い色は、深い海の中では、目立たない色に見える。○か×か？

- おもにエネルギーのもと
- おもにからだをつくる
- おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん あぶら てんぷん さとう ごま	牛乳 とりにく うすあげ とうふ ちりめんじゃこ ちくわ ほそぎりこんぶ はへん かつお	にんじん だいこん はくさい ねぎ
	たい	



3月 2日 (木)



おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
 ホールコーン パーカーパン あぶら マヨネーズ	 牛乳 とりにく ゼラチン まぐろあぶらづけ	 たまねぎ にんじん もやし はくさい ねぎ
 ジャがいも ワンタンのかわ		 こなかんてん

# ひなまつり①



あす がつみっか  
 明日3月3日は、ひなまつりで  
 す。もも はな さ きせつ  
 桃の花の咲く季節にあたるた  
 め、もも せっく  
 桃の節句ともよばれます。

きょう もも かんづめ つく  
 今日は、桃の缶詰で、ゼリーを作  
 りました。では問題です。  
 もんだい

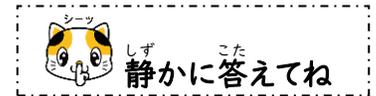
もも えいご なん  
 桃を英語でいうと何というので  
 しょうか？



①アップル

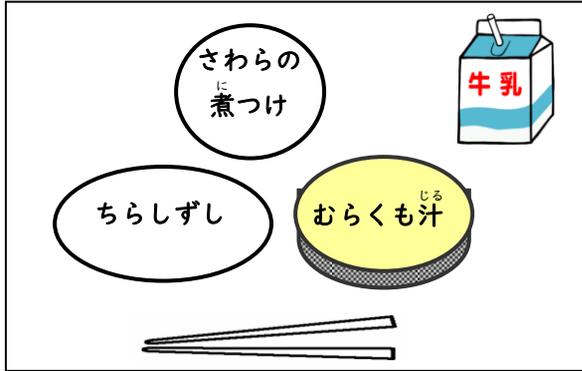
②ピーチ

③ストロベリー



3月 3日 (金)

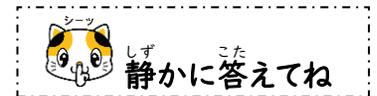
# ひなまつり②



おもに エネルギーのもと  
 おもに からだをつくる  
 おもに からだのちょうしをととのえる

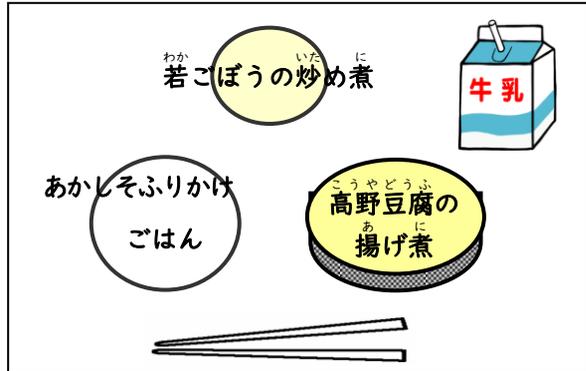
き	あか	みどり
ごはん	牛乳	えのきたけ
てんぷん	たまご	しいたけ
ごま	どうふ	さやいんげん
さとう	ちりめんじゃこ	ゆずす
	さわら	みつば

きょう がつみっか  
 今日3月3日は「ひなまつり」で  
 す。子どもの健やかな成長を願  
 い「ちらしずし」や「はまぐりのお  
 つゆ」などを食べてお祝いします。  
 給食では「ちらしずし」を出し  
 ています。では問題です。「ひなま  
 つり」が始まったのは、何年くら  
 い前ででしょうか？



- ①50年前 ②100年前 ③1000年前

3月 6日 (月)



おもに エネルギーのもと	おもに からだをつくる	おもに からだのちょうしを ととのえる
 ごはん  あぶら  さとう  でんぶん	 牛乳  こうや豆腐  きょうあげ  うずらたまご  ぶたにく	 にんじん  たまねぎ  たけのこ  つきこんにやく  わかごぼう  あかしそふりかけ

# わか いた に 若ごぼうの炒め煮

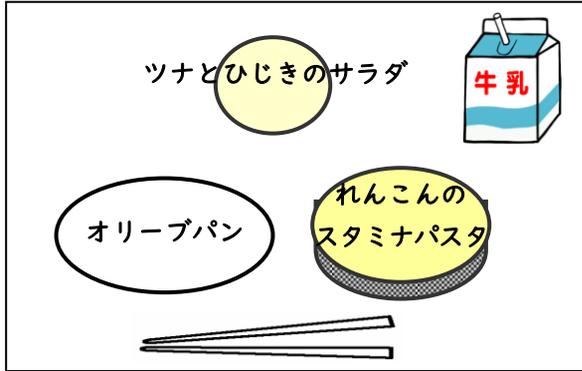
がっ おおさか  
3月の「大阪うまいもんめぐり」は  
わか いた に  
「若ごぼうの炒め煮」です。

わか や おし とくさん やさい  
若ごぼうは、八尾市の特産野菜で  
す。根だけでなく、茎や葉すべてを食  
べられるごぼうです。はる つ やさい  
春を告げる野菜  
といわれます。

きゅうしよく わか きょう  
給食では、若ごぼうと京あげを  
あまから に  
いっしょに甘辛く煮ています。  
はる あじ たの  
春の味を楽しんでください。



3月 7日 (火)



おもにエネルギーのもと

おもにからだをつくる

おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>オリーブパン</p>	<p>牛乳</p>	<p>にんじん</p>
<p>あぶら オリーブ</p> <p>あぶら</p>	<p>まぐろ</p> <p>あぶらづけ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>れんこん</p> <p>きやべつ</p>
<p>ホールコーン</p> <p>マヨネーズ</p> <p>さとう</p> <p>スパゲティ</p>	<p>ぶたにく</p> <p>ひじき</p>	<p>にんにく</p>

きゅうしよくせんしゅけん

# 給食選手権のメニュー



きゅうしよくせんしゅけん ゆうしゅうしょう

給食選手権で優秀賞をとった

げんき

「元気もりもり!シャキッとれんこんのスタミナパスタ」が登場します。

かどま しょうがっこう ねんせい

門真みらい小学校の6年生が

かんが

考えてくれたメニューです。

れんこんのシャキツとした歯ごたえ

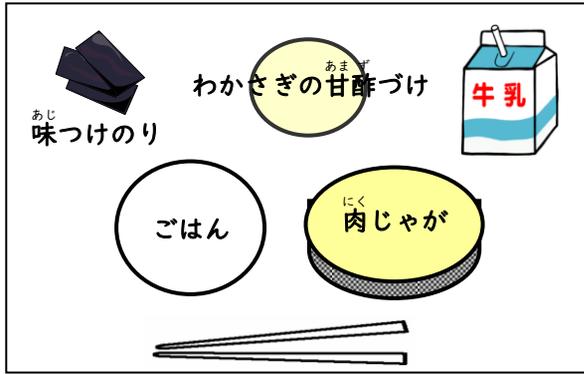
とくちょう わふうあじ

が特徴の和風味のスパゲティです。

おいしく食べてくださいね。



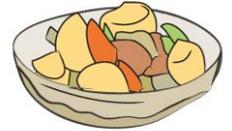
3月 8日 (水)



おもに エネルギーのもと  
 おもに からだをつくる  
 おもに からだのちょうしをととのえる

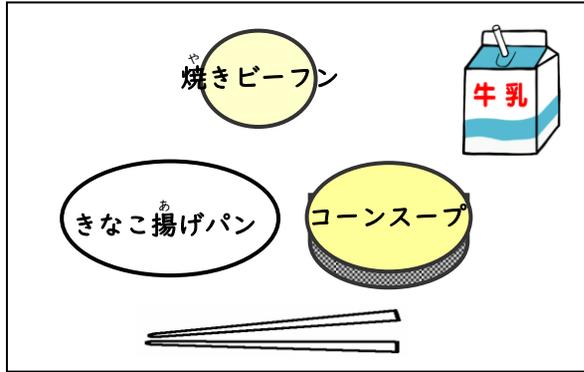
き	あか	みどり
ごはん あぶら ジャがいも さとう てんぷん	牛乳 ぎゅうにく あじつけのり わかさぎ	にんじん たまねぎ つきこんにやく

# にく 肉じゃが



にく 肉じゃが は、にほん 日本のかていりょうり 家庭料理です。  
 その昔、むかし イギリスにりゅうがく 留学していたひと 人が、  
 ビーフシチューのあじ 味がわす 忘れられず、それ  
 をまね 真似てつく 作ったのがはじ 始まりとされています。  
 きゅうしよく 給食のにく 肉じゃがは、ぎゅうにく 牛肉をつか  
 いますが、かんさい 関西はぎゅうにく 牛肉、かんとう 関東はぶたにく 豚肉  
 をつか 使うことが多いようです。お家のうち 肉じゃ  
 がは、にく どちらのつか お肉を使っているかな？

3月9日(木)



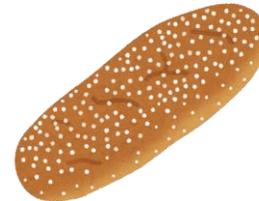
おもにエネルギーのもと  
 おもにからだをつくる  
 おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり

# あ きなこ揚げパン

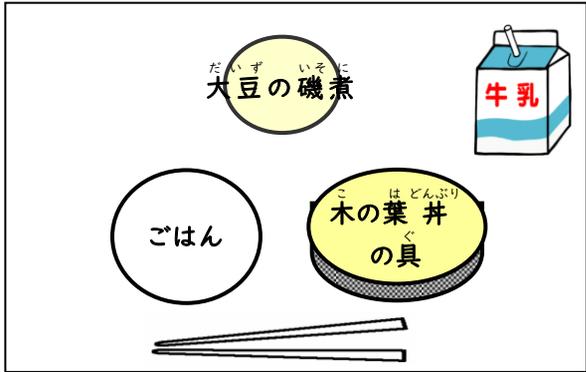
きょう つか あ  
 今日、きなこを使った「きなこ揚  
 げパン」です。きなこには、からだ つく  
 たんぱく質や、ほね は つよ  
 骨や歯を強くするカル  
 シウムがたくさん入っています。  
 はい  
 では問題です。きなこは、何から  
 もんだい なに  
 作られているのでしょうか？

- だいず  
 ①大豆 ②ごま ③きのこ



シーツ  
 しず こと  
 静かに答えてね

3月10日（金）



おもにエネルギーのもと  
 おもにからだをつくる  
 おもにからだのちょうしをととのえる

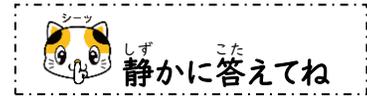
き	あか	みどり
ごはん さとう あぶら	牛乳 きょうあげ だいず かまぼこ たまご ひじき きざみのり	にんじん たまねぎ ねぎ

だいず いそに  
**大豆の磯煮**

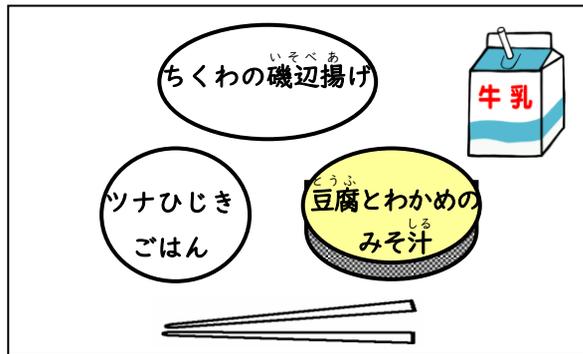
給食には、「大豆」がよく出てきます。なぜなら、たんぱく質やカルシウム、ビタミンなどの栄養がたくさん含まれているからです。

では問題です。「大豆」は漢字で大きい豆と書きますが、どうして大きいという字が使われているのでしょうか？

- ① 栄養がある、大いなる豆だから
- ② 豆の中で、一番大きい豆だから
- ③ 大きい鍋で煮るから



3月13日(月)



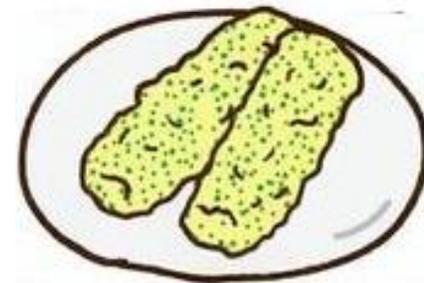
おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
ごはん さとう あぶら こめこ	牛乳 ちくわ わかめ あおのり うすあげ きょうあげ どうふ たまご まぐろ みそ ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ

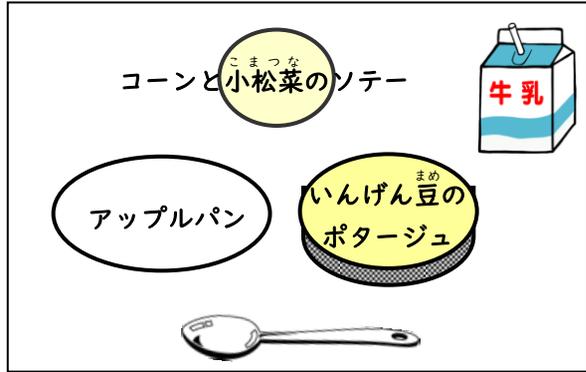
# ちくわの磯辺揚げ

ちくわの磯辺揚げは、ちくわにあおのりが入った衣をつけて、揚げたものです。

あおのりが、磯の香りを感じさせてくれるため、「磯辺揚げ」という名前が付けました。



3月14日(火)

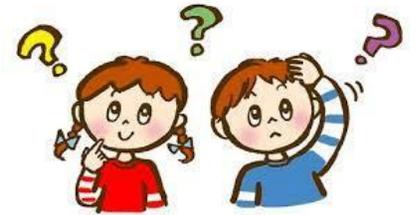


おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
アップルパン	牛乳	にんじん たまねぎ
ホールコーン	ベーコン	しめじ こまつな
あぶら	しろいんげんまめ	パセリ
バター		
こむぎこ		

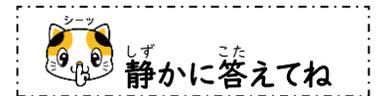
# なぜなぜ？

ほそなが さき まる  
細長くて先が丸い。  
うえ あ とき まる ところ  
上に、上がる時は、丸い所に  
にもつ の した き  
荷物が乗っていて、下に、下がる  
とき にもつ  
時は、その荷物がなくなっていま  
な  
す。何か？

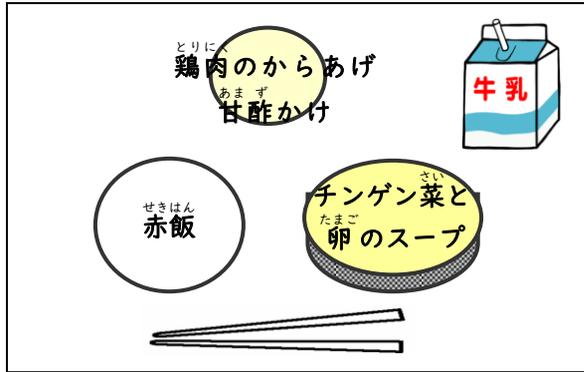


## 【ヒント】

きょう きゅうしょく た  
今日の給食を食べるときに  
つか  
使いますよ。



# 3月15日(水)



## せきはん 赤飯

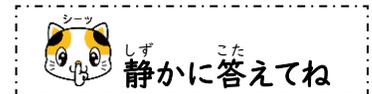


あか いろ いろ  
赤い色は、めでたい色とされてい  
ます。「赤飯」は、赤い色をしているの  
で、お祝い事のときに、よく食べられ  
ます。今日は、6年生の卒業をお祝  
いしましょう。

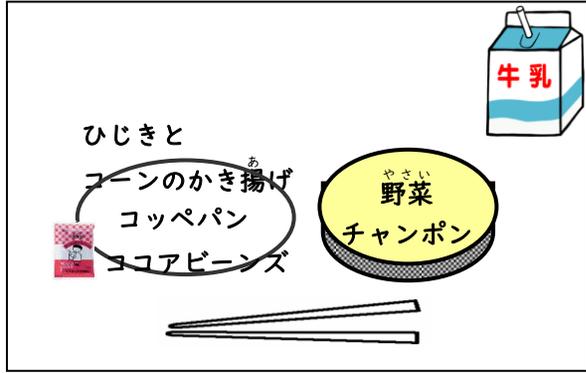
もんだい せきはん た  
では問題です。「赤飯」を食べる  
と悪いことを追い払う力が付くと  
昔から伝えられている。○か×か？

おもに エネルギーのもと  
おもに からだをつくる  
おもに からだのちようしを ととのえる

き	あか	みどり
ごはん もちごめ 牛乳 とりにく にんじん えのきたけ	たまご あずき チンゲンサイ	にんじん えのきたけ チンゲンサイ
あぶら てんぷん さとう	たまご あずき とうふ	チンゲンサイ



3月16日(木)



おもにエネルギーのもと

おもにからだをつくる

おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
コッペパン あぶら ちゃんぽんめん こめこ ごまあぶら ホールコーン ココアビーンズ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ロースハム たまご ひじき あさり	にんじん たまねぎ しいたけ もやし きゃべつ ねぎ

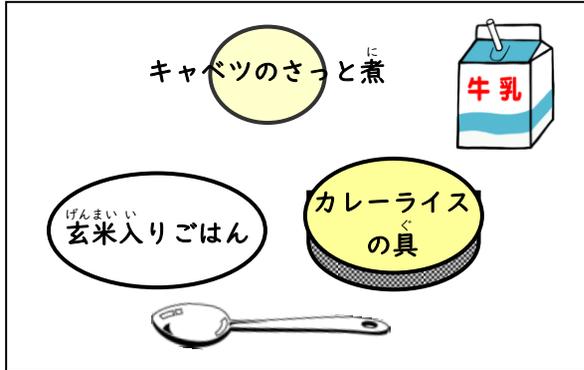
そつぎょう

卒業おめでとう



ねんせい 6年生のみなさんへ、今日は、小学  
 こうせいかつ さいご きゅうしよく ねん  
 校生活で最後の給食です。この6年  
 かん おお せいちよう にながて た もの  
 間で大きく成長し、苦手だった食べ物  
 た  
 も食べられるようになったことでしょう。  
 ちゅうがくせい からだ つく  
 中学生はしっかりした体が作られ  
 けんこう げんき からだ  
 るときです。健康で元気な体がみんなの「がんばり」を支えてくれます。  
 しよく たいせつ おお せいちよう  
 食を大切にして、大きく成長してくれる  
 ねが そつぎょう  
 ことを願っています。卒業おめでとう!

3月20日（月）



おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

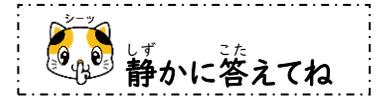
き	あか	みどり
ごはん はつが げんまい あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう こむぎこ	牛乳 ぶたにく まぐろ あぶらづけ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが にんにく りんご きやべつ

# キャベツのさつと煮

「キャベツのさつと煮」は、人気メニューです。給食室では、キャベツ・にんじん・まぐろの油漬け、しょうゆなどの調味料を入れて作っています。

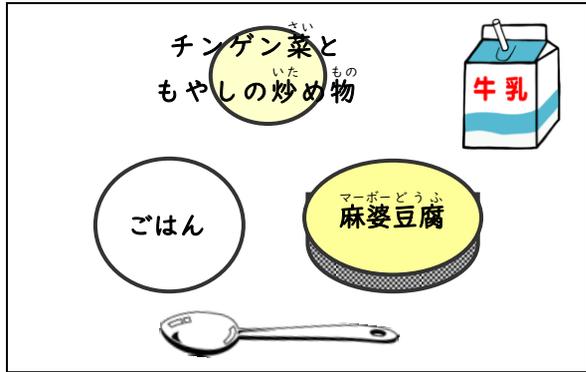
では問題です。さっぱり食べやすいようにするため、ある調味料を最後に少しだけ入れています。

それは何でしょうか？



- ① 塩 ② さとう ③ 酢

3月22日 (水)



まーぼ豆腐  
麻婆豆腐



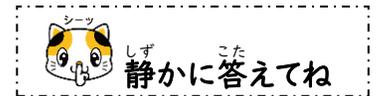
きゅうしょく まーぼ豆腐 やさい  
給食の「麻婆豆腐」は、野菜をた  
くさん食べてほしいという思いから、  
ある野菜をたくさん入れています。

やさい なん  
その野菜とは何でしょうか？

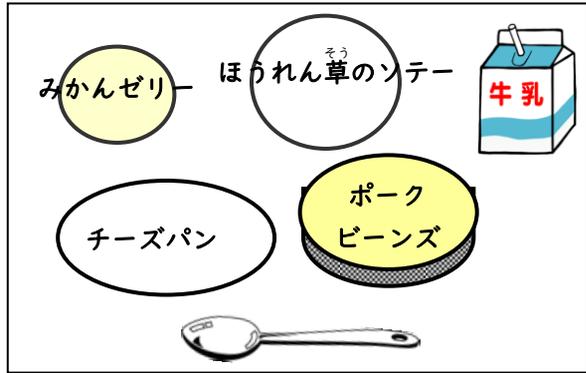
おもに エネルギーのもと  
おもに からだをつくる  
おもに からだのちようしを ととのえる

き	あか	みどり
ごはん さとう てんぷん あぶら ごまあぶら	牛乳 ぶたにく どうふ みそ	にんじん もやし しょうが ちんげんさい きゃべつ ねぎ

- ① にんじん
- ② きゃべつ
- ③ もやし



3月23日(木)



おもにエネルギーのもと  
おもにからだをつくる  
おもにからだのちょうしをととのえる

き	あか	みどり
<p>チーズパン ホールコーン</p>	<p>牛乳 ぶたにく</p>	<p>たまねぎ にんじん</p>
<p>あぶら じゃがいも</p>	<p>ベーコン ゼラチン</p>	<p>みかん ほうれんそう</p>
<p>グラニューとう</p>	<p>しろいんげんまめ</p>	<p>こなかんでん</p>

# こんねんどさいご きゅうしょく 今年度最後の給食

きょう いま がくねん た さいご  
今日は、今の学年で食べる最後の  
きゅうしょく す きら た  
給食です。好き嫌いせず食べること  
ができましたか？

「いただきます」「ごちそうさま」の  
あいさつはできましたか？

ねんかん  
1年間をふりかえってみましょう。  
そして、まいにち きゅうしょく つく  
そして、毎日おいしい給食を作って  
ちょうりいん ねんかん かんしゃ  
くれた調理員さんに、1年間の感謝  
きも つた  
の気持ちを伝えましょう。



# こたえ

1日(水)○

2日(木)②

3日(金)③

9日(木)①

10日(金)①

14日(火)スプーン

15日(水)○

20日(月)③

22日(水)②

