



はるがちかづき、6年生とすごす日もあとすこしになりました。14日は、せきはん  
です。日本では、昔からおめでたい日にたべられてきました。6年生のみなさんのそ  
つぎょうをみんなでおいわいしましょう。

こんげついきゅうしょくもくひょう  
きゅうしょくのはんせいをしよう



あさごはん たべたかな?	日	よう	しゅしょく	おかず	ざいりょう			おしらせ	きゅうしょくメモ
					き ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしきをとのえる		
○	1	きん	しょくパン 	ポークビーンズ ししゃもフライ マーシャルビーンズ キャベツとパインのサラダ	パン じゃがいも パンこ マーシャルビーンズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たいざ ベーコン ししゃも	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パインアップル きゅうり	○	マーシャルビーンズは、たいざと チョコレートでできています。
	4	げつ	ちらしずし 	うおそうめんじる なのはなあえ ひなあられ	こめ さとう ごま ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ たまご うおそうめんしらすぼし わかめ(だし: こんぶ かつお) ほうれんそう コーン なのはな たけのこ ねぎ	れんこん にんじん ごぼういんげん かんぴょう しいたけ キャベツのき	○	ひなまつりのぎょうじしよくです。 みなさんの健やかな成長をねがい、 心をこめてつくりまします。
	5	か		おわかれえんそく				×	おべんとうとすいとうがいります。 
	6	すい	セルフパー ガー	ホキフライ タルタルソース ポイルキャベツ やさいのスープに	パン じゃがいも パンこ あぶら タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん しめじ	○	ホキは、ニュージーランドの ちかくでとれる体長1メートル ほどの大きな魚です。
	7	もく	むぎごはん 	うまじゃこどん はるすいとん せりともやしのごまずあえ	こめ むぎ じゃがいも すいとんめん しらす あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ばにく しらす とり (だし: いりこ)	たまねぎ ごぼう えだまめ ねぎ しょうが キャベツ にんじん しいたけ もやし せり	○	あじのたび「くまとし」 ばにくをじっくりにこみます。 せりはえずでとれます。
	8	きん	あげパン 	にんじんサラダ にくだんごスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご きなこ	にんじん コーン きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ	○	大人気のあげパンです。きなこ とさとうをあわせて、ていねいに まぶしてつくりまします。
	11	げつ	ごはん 	チンゲンサイとあつあげのちゅうかいため みそワタンスープ てづくりひじきふりかけ	こめ でんぶ さんとう あぶら ワタンスープ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく いか ベーコン しらす ひじき みそ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ にんにく しょうが ねぎ もやし コーン きくらげ	○	いつものワタンスープとは ひとあじちがう 「みそワタンスープ」です。
	12	か	むぎごはん 	さかなとれんこんのあまずいため そくせきあえ はるさめじる	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう とり ホキ かまぼこ	れんこん にんじん しめじ えだまめ キャベツごぶづけ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	○	はるさめは何からできているで しょうか?それは、緑豆(りよく とう)という豆のでんぶです。
	13	すい	ミルクパン 	うずらたまごいりカレーどうふ せんぎりポテトサラダ はるか	ミルクパン じゃがいも アーモンド あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう うずらたまご だいたいぎゅうにゅう ぶたにく どうふチーズ くわわかめ	たまねぎ にんじん ねぎ はるか しょうが きゅうり	○	うずらたまごは、「うずら」とい う鳥のたまごです。そのからは、 まだらもようがついています。
	14	もく	せきはん 	さかなのかばやき こうはくなます かきたまじる やきプリンタルト	せきはん ごま じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぶ タルト	ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼこ (だし: こんぶ かつお)	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	○	 「おいしいメニュー」
	15	きん	チョコス ティックパン 	ミートパスタ チンゲンサイのクリームスープ てづくりみかんゼリー	チョコスティックパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ かんでん	たまねぎ なす しめじ パセリ えのきたけ トマト チンゲンサイ にんじん コーン みかんかじゅう	○	入賞作品のミートパスタは、 なすを食べやすくふうして あります。
	18	げつ	ごはん 	さばのソースに ほうれんそうのうめマヨあえ とうふのみそじる	こめ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ あげ みそ (だし: いりこ)	しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ うめ	○	 「ひこまるデー ほうれんそう」
	19	か	むぎごはん 	ビーフカレー カミカミサラダ しらぬい	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう カシュナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ しらす	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ しらぬい	○	さいごのきゅうしょくです。 おいしくなれ、おいしくなれ とあじょうこめて作ります。

都合により献立を変更することがあるかもしれません。ご了承下さい。

## 20日 そつぎょうしき「そつぎょうおめでとう！」



祝  
卒業式

きゅうしょくしゅうかんにあわせて、こどもたちからおたよりをいただき  
ました。その中から人気のメニューをひろくと、  
1カレー 2あげパン 3カミカミサラダ 4マーボーどうふ 5かきた  
まじる が人気でした。3月のこんだては、そのメニューがとうじょうし  
ます。お楽しみに！

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
これからのますますのかつやくをねがっています。



## 〈一年間をふりかえろう〉

たのしいきゅうしょくじかん  
をすごすことができましたか？

かんしゃして、のこさずたべ  
ることができましたか？

からだのことをかながえたた  
べかたができましたか？

