

月	火	水	木	金
<p>♪これを食べなきゃ卒業できない♪</p>				<p>献立表の見方</p> <p>こんだてめい 献立名</p> <p>黄：エネルギーになる</p> <p>赤：体をつくる</p> <p>緑：体の調子を整える</p> <p>E:エネルギー P:タンパク質</p>
<p>6年生の卒業をお祝いで、6年生のリクエスト給食が登場します。リクエストメニューは太字になっています。小学校生活最後の給食をみんなで味わいましょう。</p>				
<p>3 ひなまつりこんだて</p> <p>ひなまつりちらし寿司 キャベツ入りポテトサラダ すまし汁 ひなまつり三色ゼリー</p>	<p>4 ごはん</p> <p>さけのみそマヨ焼き しょうゆフレンチ とさんこ汁</p>	<p>5 6年生を送る会</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ のりずあえ ワンタンスープ 飲み物のセレクト</p>	<p>6 きなこ揚げパン (米粉パン) ひじきマリネ ミネストローネ</p>	<p>7 えびピラフ コーンサラダ クリームシチュー</p>
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
E:676kcal P:21.9g	E:619kcal P:27.6g	E:604kcal P:21.9g	E:696kcal P:27.4g	E:644kcal P:25.7g
<p>10 中華丼(髪ごはん)</p> <p>茎わかめのサラダ 手作りサイダーゼリー</p>	<p>11 ごはん</p> <p>白身魚の薬味ソース ブロッコリーのごまマヨあえ もやしのみそ汁</p>	<p>12 うわさのみそラーメン (ゆで中華めん) じゃがチーズ くだもの(清見オレンジ)</p>	<p>13 キムチチャーハン</p> <p>もやしのナムル ふわふわたまごスープ ヨーグルト</p>	<p>14 ごはん</p> <p>いかのアーモンドがらめ シーザーサラダ じゃがたまみそ汁</p>
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑
E:598kcal P:22.8g	E:654kcal P:26.4g	E:626kcal P:24.4g	E:612kcal P:26.3g	E:669kcal P:27.3g
<p>17 ごはん</p> <p>手作りチーズハンバーグ さっぱりサラダ 野菜スープ</p>	<p>18 カレーライス(髪ごはん)</p> <p>海藻サラダ お祝いミニパフェ</p>	<p>19</p> <p>卒業証書授与式</p>	<p>5日(水)飲み物のセレクト</p> <p>のむヨーグルト オレンジジュース りんごジュース 麦茶</p> <p>どれをえらんだかな？</p>	
黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	黄 赤 緑	
E:688kcal P:26.3g	E:742kcal P:22.8g			

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

6年生に聞きました！給食の思い出をおしえてください！

「一番好きな給食の“きなこ揚げパン”が出る日は、とても楽しみでした。」「すべておいしかった！」「給食の時間がとても楽しみでした。」「一年のときに給食がこんなにおいしいと知りました。6年になった今でも給食はとてもおいしいです。」「印象に残っている給食は“のりずあえ”です。」「オムライスが出てびっくりしました。おいしかったです。」「千田小学校の給食は世界一おいしいです。最高です！」「毎日違う献立ですごく楽しみでした。」「みんなでおしゃべりしながら食べたときが楽しかったです。」

卒業まであと少しですね。6年間の給食の思い出を振り返りながら、楽しい給食の時間を過ごしましょう



給食だより



令和7年2月 26日
小千谷市立千田小学校

みなさんはこの一年間、どのように給食の時間を過ごしましたか。「給食の準備や片付けなど給食当番の仕事がんばった」、「苦手な食べ物にチャレンジした」、「感謝の気持ちをもって食事をした」など、がんばったことや成長したことがきっとあると思います。この一年間を振り返り、進級・中学校入学に向けてさらにステップアップできるといいですね。

いちねんかん ぶ かせ 一年間の振り返りをしよう

いくつできたかな？□に○をつけよう

食事の前に石けんを使って
しっかり手を洗った

ハンカチも
わずれずにね!

協力して給食当番の仕事をした

テキパキ

心をこめて食事のあいさつをした

いただきます!

苦手な食べ物に
チャレンジすることができた

おいしいよ!

正しい姿勢で、はしを上手に
使って食べた

せなかピン!

ごはん粒やおかずを食器に
残さずに食べた

ピカピカ

今年度こんな給食&できごとがありました



おぢやっ子わくわくメニュー (6~2月)



災害時の食事を体験する給食 (10月)



1年生が育てたさつまいもを使った給食 (12月)



本とコラボメニュー (11月)



6年生が家庭科で考えた献立 (9~12月)



学校給食週間「知ろう! 食べよう! うんめえ~おぢやの宝」

給食レシピ

「白身魚のハーフチーズ焼き」

魚料理は苦手という人も
食べやすい料理です。お弁当
にもおすすめです。

〈材料〉 4人分		分量
白身魚		4切れ
塩、こしょう		少々
オリーブオイル		大さじ1
A	乾燥バジル粉	小さじ1/2
	ガーリックパウダー	小さじ1/6
	パン粉	大さじ5
	粉チーズ	大さじ2

〈作り方〉

- ① 魚に下味をつける。A の材料を混ぜ合わせておく。
- ② 魚にオリーブ油をからめて、両面に A の材料をまぶす。
- ③ 魚焼き機にアルミホイルをしき、②をのせて、両面焼いたらできあがり。
※フライパンに薄く油をひいて、フタをしながら両面焼いて作ることもできます。