

3月

給食だより



寒さが少し和らぎ、暖かい春がすぐそこまできています。今年度も残すところ1カ月となりました。この1年間で体も心も大きく成長したことでしょう。新しい学年を元気に迎えらるるように、規則正しい生活を心がけましょう。

～1年間の食生活をふり返りましょう～

この1年間の食生活はどうでしたか？給食や家での食事をふり返り、自分の食生活を見直してみましよう。できたことに○をつけましよう。

<input type="checkbox"/> 食事の前に、きちんと手洗いをするこができた。 	<input type="checkbox"/> すききらいしないで苦手なものを食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守り、楽しく食事することができた。 
<input type="checkbox"/> よくかんで食べるよう心がけた。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> 心をこめて食事のあいさつができた。 
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日、きちんと食べた。 	<input type="checkbox"/> おやつの食べすぎに気がつけた。 	<input type="checkbox"/> 行事食や、地域で作られる食べ物を知ることができた。 

いくつ できましたか？ ○がついたところは、新しい学年でも続けていましよう。できなかったところは、できることからやっていましよう。

生涯にわたって健康な生活を送るためには、子どもの頃からの毎日の食事が大きく影響してきます。給食を通して学んだことをいかして、これからも「食べるこ」とを大切にしてくださいね。



3月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
1	木	ごはん	牛乳	まるいもかきあげ もやしのあますあえ みそ汁	ぎゅうにゅう、 わかめ、みそ	ごはん、あぶら、 まるいもかきあげ、 さとう、おつゆ	もやし、にんじん、コーン、 えのき、たまねぎ、ねぎ	615	16.0	19.7	
2	金	すし飯	牛乳	ひなまつり寿司 菜の花のおひたし すまし汁 ひなあられ	ぎゅうにゅう、 うすあげ、たまご、 きぬどうふ、ふかし	すしめし、さとう、 ひなあられ	にんじん、ほししいたけ、 れんこん、えだまめ、 なのはな、もやし、えのき、 たけのこ、みつば	562	19.1	14.0	
5	月	ごはん	牛乳	いわしの竜田揚げ ごま酢和え カレーうどん	ぎゅうにゅう、 いわし、ぶたにく、 うすあげ	ごはん、でんぷん、 あぶら、さとう、 うどん、カレーパウダー	しょうが、もやし、こまつな、 にんじん、たまねぎ、ねぎ	692	23.1	21.6	
6	火	ごはん	牛乳	とりのてりやき 五目煮豆 みそけんちんじる	ぎゅうにゅう、 とりにく、だいず、 さつまあげ、こんぶ、 とうふ、みそ	ごはん、さとう、 みずあめ、でんぷん ごまあぶら	たけのこ、にんじん、 だいこん、ねぎ	607	25.8	18.2	
7	水	ミルク ロール	牛乳	オムレツ パンネ ミートソース じゃがいものミルクスープ	ぎゅうにゅう、 オムレツ、とりにく、 なまクリーム	ミルクロール、 パンネ、さとう、 オリーブオイル、 じゃがいも、 こめこ、バター	たまねぎ、にんにく、トマト、 にんじん、パセリ	595	22.9	20.0	
8	木	ビビン バ	牛乳	トックスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく	むぎごはん、さとう、 ごま、あぶら、 でんぷん、トック	たまねぎ、にんにく、もやし、 こまつな、にんじん、だいこ ん、 ほししいたけ、ねぎ	429	13.0	6.5	
9	金	ごはん	牛乳	ホキのカレー焼き シャーマンポテト コンソメスープ	ぎゅうにゅう、ホキ、 ヨーグルト、 ベーコン	ごはん、あぶら、 じゃがいも	たまねぎ、パセリ、だいこん、 にんじん、しめじ、キャベツ	519	20.8	11.7	
12	月	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかあえ えびだんごのスープ	ぎゅうにゅう、 はるまき、 えびだんご	ごはん、あぶら、 はるさめ、さとう、	もやし、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、ねぎ	587	16.2	18.8	
13	火	せきは ん	牛乳	とりのからあげ しめじあえ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう、 とりにく、みそ、 うすあげ	せきはん、あぶら、 でんぷん、さとう、 じゃがいも	しょうが、しめじ、もやし、 にんじん、えのき、ねぎ、 たまねぎ	554	21.0	19.6	
14	水	ミルク コッペ	牛乳	揚げパン シーザーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう、 きなこ、 ウインナー	ミルクコッペパン、 さとう、あぶら、 ドレッシング、 じゃがいも	キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、コーン、たまねぎ、 さやいんげん	588	20.2	24.0	
15	木	おにぎ り	牛乳	ミートボールのあますあん フライドポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう、 にくだんご、 ヨーグルト	おにぎり、あぶら、 じゃがいも		516	16.0	16.7	
16	金	卒業式のため給食なし									
19	月	ごはん	牛乳	おこのみやき ごまあえ ブロッコリースープ	ぎゅうにゅう、 あおのり	ごはん、さとう、 ごま、じゃがいも、 おこのみやき	もやし、にんじん、こまつな、 たまねぎ、ブロッコリー	439	12.9	9.2	
20	火	ごはん	牛乳	とりとだいずのケチャップからめ わかめスープ	ぎゅうにゅう、 だいず、とりにく、 わかめ、とうふ	ごはん、でんぷん、 さとう	しょうが、にんじん、ねぎ、 ほししいたけ、たまねぎ、 ピーマン、えのき	612	23.1	19.8	
21	水	春分の日									
22	木	むぎめ し	牛乳	チキンカレー コーンサラダ お祝いケーキ	ぎゅうにゅう、 とりにく	むぎごはん、 あぶら、じゃがいも、 カレールウ、 オリーブオイル、 おいおいケーキ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、コーン、 きゅうり、たまねぎ	632	18.8	17.3	