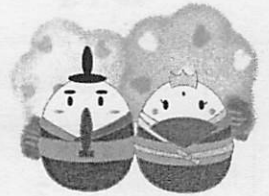


3月 給食だより



日中の温かい日差しに、春の訪れを感じるようになりました。待ち遠しい春はもうすぐそこまできています。3月は1年の締めくくりの月ですね。学年最後の月を元気に過ごしましょう。

1年間の食生活を振り返ろう！



今年1年の食生活はどうでしたか。給食や家庭での食生活をふり返って、よりよい食生活を目指して、できることからはじめてみましょう。

の中によくできたところには○、少しできたところには△、できなかったところには×をおうちの方と一緒につけてみましょう。

<p>① 朝食は毎日必ず食べている。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>② 苦手な食べ物でも残さずに食べる。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>③ おやつ(間食)を食べる時間と量を決めている。</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>④ 何でもよく噛んで食べている。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑤ 給食はお皿にのっているものは残していない。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑥ 食事の前にはちゃんと手洗いをしている。</p> <p><input type="checkbox"/></p>
<p>⑦ 水分補給は、ジュースやスポーツドリンクよりもお茶や水が多い。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑧ 「いただきます」「ごちそうさま」を大きな声で言っている。</p> <p><input type="checkbox"/></p>	<p>⑨ 白山市の特産物を3つ以上いえる。</p> <p><input type="checkbox"/></p>

のところは…

これからもこの調子で！

のところは…

もっと出来るようにがんばってみよう！

のところは…

新年度にはできるようにしよう！

3月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー タンパク質 脂肪
			ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる				ねつ・ちからになる		
			1群	2群	3群	4群		5群	6群		
1	月	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 和風おろしソース 磯香あえ みそ汁	とり肉 ぶた肉 もめんどうぶ さつまあげ	牛乳 ひじき のり	こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん しょうが	キャベツ えのきたけ ねぎ	米 さとう パン粉 かたくりこ じゃがいも	ごま	634 28.6 15.9	
2	火	フレンチトースト 牛乳 ツナサラダ クラムチャウダー すりおろしりんごゼリー	たまご ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ		米 さとう さとう こめ粉 じゃがいも ゼリー	あぶら バター	655 26.5 22.0	
「ひなまつり」献立…女の子の節句「ひなまつり」です。すこやかな成長を願ってお祝いしましょう。											
3	水	ちらしずし 牛乳 鶏のから揚げ ごま和え すまし汁	たまご とり肉 きぬごしどうぶ ふかし	牛乳	にんじん こまつな	かんぴょう 干しいたけ たけのこ れんこん ねぎ	えだまめ きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	米 さとう こめ粉 かたくりこ	あぶら ごま	689 27.9 24.8	
4	木	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き スパゲティソテー 白菜のみそ汁	ホキ みそ あつあげ 大豆	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな パセリ	たまねぎ にんにく はくさい がなしめじ		米 かたくりこ スパゲティ	卵なしマヨネーズ オリーブ油 バター	680 27.2 21.6	
5	金	ごはん 牛乳 ちくわチーズ天ぷら 即席漬け じゃがいものそばろ煮	ちくわ ぶた肉 牛肉	牛乳 チーズ 青のり粉 こんぶ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ		米 さとう てんぷら粉 じゃがいも こんにゃく	あぶら かたくりこ	678 22.2 18.8	
8	月	ごはん 牛乳 チャプチェ たまごスープ チョコバナナケーキ	とり肉 きぬごしどうぶ たまご 豆乳 牛肉	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	干しいたけ キムチ バナナ えのきたけ	米 チョコレート はるさめ さとう かたくりこ ホットケーキミックス	あぶら ごま油 バター	748 25.8 21.9	
9	火	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 ごま酢和え けんちん汁	さば うすあげ ぶた肉 みそ 赤だしみそ もめんどうぶ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし ごぼう	だいこん 干しいたけ	米 さとう こんにゃく	ごま ごま油	728 29.4 28.2	
10	水	ごはん 牛乳 豚肉の黒酢炒め 味噌ワンドンスープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 青ピーマン	しょうが れんこん たまねぎ たけのこ	干しいたけ もやし ねぎ キャベツ にんにく	米 ワンドン かたくりこ さとう	あぶら	633 25.5 16.1	
絵本の献立「ワタナベさん」…おなべのワタナベさんはおなべひとつで何でもつくる名人です。でもナポリタンも作れるのかな？											
11	木	きなこあげパン 牛乳 ワタナベさんのナポリタン 野菜スープ煮	きなこ ウインナー ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト 青ピーマン にんじん アロココリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ		コッパパン グラニュー糖 スパゲッティ じゃがいも	あぶら オリーブ油	699 26.1 26.8	
12	金	麦ごはん 牛乳 ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールー	763 20.3 22.6	
15	月	ビビンバ 牛乳 韓国風わかめスープ いちごヨーグルト	牛肉 とり肉 きぬごしどうぶ あさり	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	にんにく きりぼしだいこん もやし えのきたけ	ねぎ だいこん	米 麦 さとう	あぶら ごま油 ごま	671 26.5 18.9	
16	火	ごはん 牛乳 ポークシュウマイ 中華あえ 八宝菜	シュウマイ うずらたまご ぶた肉 ハム あさり いか	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが たまねぎ	干しいたけ たけのこ はくさい	米 麦 さとう かたくりこ	ごま ごま油 あぶら	683 29.7 21.7	
17	水	ごはん 牛乳 スパニッシュサラダ ミートボールシチュー	えび ほたて いか ぶた肉 大豆ミート 牛肉 ツナ	牛乳	アロココリー にんじん パセリ トマト	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ		米 かたくりこ じゃがいも こむぎこ	卵なしマヨネーズ あぶら バター	768 25.7 27.9	
お祝い給食…6年生は小学校最後の給食になります。お赤飯、ヒレカツと紅白のすまし汁、おいしいデザートでお祝いします。											
18	木	赤飯 牛乳 ヒレカツ ケチャップソース マカロニサラダ 紅白すまし汁 デザート	ふかし ぶた肉 ロースハム きぬごしどうぶ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ		米 もち米 あすき さとう てんぷら粉 パン粉 マカロニ	あぶら アイスクリーム	695 30.3 21.8	
19日(金) 卒業式											
22	月	ごはん 牛乳 ユーリンチー 中華サラダ 味噌ラーメン	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく キャベツ	きゅうり ホールコーン もやし	米 かたくりこ さとう ラーメン	あぶら ごま油 ごま	741 28.9 25.0	
23	火	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら はりはり漬け 卵とじ	とり肉 たまご	牛乳 ししゃも 青のり粉	こまつな にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ たけのこ 干しいたけ		米 さとう てんぷら粉 くるまふ こんにゃく	あぶら ごま油 ごま かたくりこ	642 25.8 18.5	
24	水	オムライス 牛乳 デミグラスソースかけ ポトフ	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳	トマト 青ピーマン にんじん かぶ菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく かぶ	しめじ	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら バター	643 25.0 19.6	