

寒さが少し和らぎ、少しずつ日差しもあたたかくなってきました。今年度も残すところあとわずかとなり、卒業や進級まであと少しです。学年最後の1カ月を、元気いっぱいにご過ごすことができるよう、しっかりと食べて体調をととのえましょう。

食育の1年間をふりかえってみましょう！



自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

<p>①毎日朝ごはんを食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>②1日3食、残さな いで食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった</p> <p>○ △ ×</p>	<p>④3つのグループの食品 をバランスよく食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑤食べられることに 感謝できた</p> <p>○ △ ×</p>
<p>⑥よくかんで食べる よう心がけた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑦ながら食べをしな かった</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑨ぎらいなものでも がんばって食べた</p> <p>○ △ ×</p>	<p>⑩みんなで仲よく食 べた</p> <p>○ △ ×</p>

◎できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！

主食・主菜・副菜・汁物をそろえてたべましょう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養バランスも整いやすくなります。



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ類、海そう、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また、生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れましょう。

3月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギーたんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱ゆ力になる	脂質 行事食等	
1	水	白ごはん	牛乳	はたはたのからあげ はりはり漬け じゃがいもと車麩の煮もの	ぶた肉 牛乳 さつまあげ はたはた	こまつな きりぼしだいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	米 じゃがいも あぶら こめく さとう ごま油 くるまふ ごま こんにやく	597 Koal 23 g 16 g	
2	木	白ごはん	牛乳	手作りのハンバーグ クリームポテト 豚肉と白菜のみそ汁	牛肉 牛乳 ぶた肉 大豆ミート みそ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ はくさい	米 さとう バター パン粉 こんにやく じゃがいも	638 Koal 27 g 20 g	
3	金	ひなまつりずし	牛乳	とり肉の照り焼き ミニトマト すまし汁 ひなあられ	うすあげ あさり 牛乳 たまご とり肉 ふかし きぬこ豆腐	にんじん かんびょう えのきたけ ミニトマト 干しいたけ ねぎ れんこん えだまめ	米 さとう さとう ひなあられ かたくりこ	587 Koal 31 g 15 g ひな祭り	
6	月	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ごま和え とりやさい汁	さつまあげ 牛乳 うすあげ とり肉 みそ もめん豆腐	こまつな ねぎ ごぼう にんじん にんにく はくさい しょうが だいこん キャベツ	米 あぶら さとう ごま マロニー ごま油	589 Koal 27 g 17 g	
7	火	白ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン にんじんグラッセ たまごスープ	もめん豆腐 牛乳 ツナ ヨーグルト ベーコン チーズ たまご	にんじん たまねぎ こまつな コーン パセリ しめじ	米 マヨネーズ パン粉 バター かたくりこ オリーブあぶら	659 Koal 25 g 26 g	
絵本の料理・「ルドルフとイッパイアッテナ」うっかり東京に運ばれてしまったルドルフが親分ねごと一緒に岐阜へもどるための冒険の物語です。									
8	水	コッパン	牛乳	ししゃもフライ はちみつレモンサラダ クリームシチュー	ロースハム 牛乳 とり肉 ししゃも	にんじん キャベツ レモン フロccoli キゅうり コーン たまねぎ	コッパン あぶら てんぷら粉 オリーブあぶら パン粉 こめく バター はちみつ じゃがいも	596 Koal 29 g 23 g 絵本の料理	
9	木	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 海苔とたまごのあえ物 ミヨック(わかめスープ)	とり肉 牛乳 たまご のり 牛肉 わかめ きぬこ豆腐	にんじん にんにく えのきたけ きゅうり ねぎ キャベツ たまねぎ	米 あぶら こむぎこ ごま油 かたくりこ ごま さとう	621 Koal 27 g 21 g	
10	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツふるふるゼリー	ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん にんにく パイン缶 トマト しょうが もも缶 たまねぎ りんご みかん缶	米 麦 あぶら こむぎこ バター じゃがいも カレールウ ゼリー	739 Koal 21 g 21 g	
13	月	白ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 ごま酢和え 豆乳汁	さば 豆乳 牛乳 ロースハム ぶた肉 みそ うすあげ かまぼこ	こまつな ねぎ 干しいたけ にんじん しょうが はくさい もやし なめこ だいこん	米 ごま さとう	674 Koal 30 g 27 g	
14	火	きなこ揚げパン	牛乳	シーザーサラダ ミネストローネ	きなこ 牛乳 ベーコン チーズ たまご ぶた肉	にんじん キャベツ セロリ パセリ きゅうり にんにく トマト レモン たまねぎ	コッパン あぶら さとう もち米 マヨネーズ クルトン オリーブ油 じゃがいも レンスまめ	609 Koal 25 g 25 g	
旅する給食・「愛知県」日本の中心にあり、戦国武将のふるさとでもあります。名古屋発祥の「名古屋めし」は22種類もあります。									
15	水	白ごはん	牛乳	手巻き天むす キャベツのゆかり和え 味噌煮込みうどん	えび みそ 牛乳 とり肉 あだしみそ のり うすあげ かまぼこ	にんじん キャベツ 干しいたけ ゆかり粉 きゅうり だいこん ねぎ	米 あぶら かたくりこ うどん さとう	638 Koal 27 g 17 g 旅する給食(愛知県)	
16	木	赤飯	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース フロccoliのサラダ 紅白すまし汁 お祝いデザート	あすき 牛乳 豚肉 ふかし ベーコン 絹ごし豆腐	フロccoli キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう	米 もち米 あぶら てんぷら粉 パン粉 さとう デザート	705 Koal 29 g 23 g お祝い給食	
17	金	<h2>卒業式</h2> 							
20	月	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 豆腐とたまごのスープ 一口チーズ	豚肉 牛乳 鶏肉 チーズ 絹ごし豆腐 たまご	にんじん しょうが 青ピーマン にんにく チンゲンサ たまねぎ えのきたけ	米 ごま さとう あぶら かたくりこ ごま油	621 Koal 28 g 22 g	
21	火	<h2>春分の日</h2> 							
22	水	白ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え すきやき風煮 りんご	だいず 牛乳 牛肉 青のり粉 焼き豆腐	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ りんご	米 しらたき あぶら かたくりこ じゃがいも さとう くるまふ	663 Koal 25 g 21 g	
23	木	白ごはん	牛乳	シューマイ もやしのナムル 塩ラーメン	ぶた肉 牛乳 あさり こんぶ シューマイ かまぼこ	にんじん もやし コーン きゅうり ねぎ にんにく はくさい	米 さとう ごま油 さとう ごま ラーメン あぶら	652 Koal 26 g 20 g	
24	金	麦バターライス	牛乳	トマトピラフ ベーコンサラダ 野菜スープ煮 いちごジャムのカップケーキ	鶏肉 牛乳 ベーコン 豚肉 とうゆ	トマト たまねぎ セロリ 赤ピーマン コーン はくさい にんじん キャベツ きゅうり	米 麦 さとう バター じゃがいも あぶら ホットケーキミックス オリーブ油 いちごジャム	692 Koal 26 g 19 g 修了式	
									塩分相当量 月平均 2.3g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。