

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。

食育チェックシートで1年の食生活をふり返ろう

今年度の給食や食生活をふりかえり、「できた」と思うものに○をつけてみましょう。

あさ 朝ごはんは 毎日食べましたか？

きゅうしょくとうばん しごと 給食当番の仕事は しっかりできましたか？

あさ 朝ごはんでは、おかずもしっかり 食べていましたか？

しょくじ まえ あと てあら 食事の前と後の手洗いは よくできましたか？

「いただきます」「ごちそう さま」の食事のあいさつは できましたか？

しょくじ 食事は、いつもよくかんで 食べていましたか？

しょっき 食器のならばかたにも 気をつけて食べることが できましたか？

やさい まいにち 野菜を毎日食べていましたか？

はしを正しく使い、おわんを 手にもって食べていましたか？

きゅうしょく きゅうにゅう のこ 給食の牛乳は残さず 飲みましたか？

結果はどうでしたか？「○」の数がたくさんあった人は、よい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。

健康にいい食事を意識した生活ができるようになろう

筋肉や骨、内臓、血液、皮ふなど、私たちの体は食べたものから作られています。また、体は毎日ほんの少しずつ入れ替わっています。つまり古くなった細胞がこわされ、新しい細胞に作り直され続けているのです。このとき食べ物からの栄養素が使われるのです。

腸	皮ふ	血液	骨
(腸管の上皮細胞)		(赤血球)	
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

まさに「健康な体は1日にしてならず」です。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

※細胞が入れ替わる期間です。神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

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 脂質 行事食等	
		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	熱や力になる		
1	金	ひなまつりずし	牛乳	とり肉の照り焼き おひたし ずまし汁 ひなまつりデザート		うすあげ 牛乳 たまご ふかし こんぶ 鶏肉 あさり 絹ごし豆腐	にんじん かんぴょう キャベツ こまつな 干ししいたけ えのきたけ れんこん ねぎ えだまめ	米 ごま さとう 水あめ かたくりこ 三色花ゼリー	603 Koal 33 g 14 g	
4	月	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き スパゲティソテー たまごスープ		ホキ 牛乳 ベーコン チーズ たまご	トマト(缶) にんにく にんじん たまねぎ 青ピーマン こまつな	米 オリーブ油 さとう バター スパゲッティ サラダ油 かたくりこ	629 Koal 27 g 20 g	
5	火	きなこ揚げパン	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ		きなこ 牛乳 ツナ だいず 豚肉 ひよこ豆	にんじん キャベツ トマト(缶) きゅうり パセリ たまねぎ にんにく	コッペパン 大豆油 グラニュー糖 オリーブ油 さとう じゃがいも	582 Koal 26 g 24 g	
6	水	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ごま酢和え とり野菜じる		さつまあげ 牛乳 うすあげ 鶏肉 みそ 木綿豆腐	こまつな ねぎ えのきたけ にんじん にんにく はくさい しょうが キャベツ	米 サラダ油 さとう ごま はるさめ ごま油	580 Koal 28 g 17 g	
7	木	白ごはん	牛乳	ハンバーグ クリームポテト 豚汁		豚肉 牛肉 牛乳 大豆ミート みそ	にんじん たまねぎ ねぎ こぼう はくさい こんやく	米 サラダ油 パン粉 バター さとう じゃがいも	618 Koal 27 g 20 g	
絵本の料理・「カレー男がやってきた!」カレー男は、とつぜん家にやってきて、その家のカレーをおいしそうに食べるけど「もともと持っている味とはちがう」と言います。どんな味をもとめているのかな?										
8	金	麦ごはん	牛乳	みさきんちのかつカレー 野菜のピリ辛		鶏肉 牛乳 チーズ	赤ピーマン にんにく きゅうり トマト(缶) しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	米 麦 サラダ油 じゃがいも さとう カレールウ こむぎこ パン粉 バター てんぷら粉 ごま油	735 Koal 28 g 25 g	
11	月	白ごはん	牛乳	しゅうまい もやしのナムル 八宝菜		ポークシューマイ 牛乳 ロースハム 豚肉 いか うすら卵	にんじん もやし 干ししいたけ きゅうり たけのこ しょうが はくさい たまねぎ	米 ごま さとう ごま油 かたくりこ サラダ油	604 Koal 26 g 19 g	
12	火	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け 白玉豆腐のみそ汁		さば みそ 牛乳 赤だしみそ 豚肉 絹ごし豆腐	こまつな ねぎ たまねぎ にんじん しょうが 干ししいたけ きりほしだいこん ねぎ	米 ごま油 さとう ごま しらたまこ	692 Koal 28 g 26 g	
旅する給食・「アメリカ」アメリカの食文化といえば、ファストフードですが、中でも人気ののがバッファロー市発祥のバッファローウィングです。味付けは給食風にアレンジしてあります。										
13	水	麦コッペパン	牛乳	バッファローチキン シーザーサラダ クラムチャウダー		鶏肉 牛乳 ベーコン チーズ あさり	にんじん にんにく レモン パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン 大豆油 こむぎこ かたくりこ マヨネーズ さとう クルトン サラダ油 じゃがいも 米粉 バター	652 Koal 32 g 30 g	
14	木	赤飯	牛乳	ヒレカツ ケチャップソース ハニーマスタードサラダ 紅白ずまし汁 お祝いデザート		あすき 牛乳 豚肉 ふかし ロースハム 絹ごし豆腐	ほうれんそう キャベツ レモン きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 もち米 大豆油 てんぷら粉 パン粉 オリーブ油 さとう はちみつ お祝いデザート	680 Koal 28 g 22 g	
15	金	卒業式								
18	月	白ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン じゃがいものきんぴら 白菜のみそ汁		木綿とうふ 牛乳 ツナ だいず ヨーグルト さつまあげ チーズ あつあげ みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい こまつな こんにやく パセリ	米 マヨネーズ パン粉 ごま じゃがいも さとう	650 Koal 28 g 25 g	
19	火	白ごはん	牛乳	春巻き 中華サラダ 塩ラーメン		豚肉 牛乳 はるまき	にんじん キャベツ コーン きゅうり ねぎ にんにく はくさい	米 大豆油 さとう ごま ラーメン ごま油 サラダ油	666 Koal 22 g 24 g	
20	水	春分の日								
21	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 卵とじ		かつおぶし 牛乳 鶏肉 子持ちししゃも たまご 青のり粉 高野豆腐 のり	ブロッコリー キャベツ こんにやく にんじん たまねぎ さやいんげん たけのこ 干ししいたけ	米 大豆油 てんぷら粉 さとう 車ふ かたくりこ	614 Koal 28 g 19 g	
22	金	オムライス	牛乳	ポトフ いちごとみかんのゼリー		鶏肉 牛乳 たまご 豚肉	にんじん たまねぎ トマト(缶) だいこん 青ピーマン パセリ	米 麦 バター じゃがいも サラダ油 いちごとみかんのゼリー	618 Koal 24 g 17 g	

※ 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。

塩分相当量
月平均
2.4g