

3月

食育だより

白山市立河内小学校
2025年 3月号



いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。子どもたちはこの1年間で、すいぶんと成長したと思います。学校では給食を通してマナーや協力すること、栄養バランスよく食べることの大切さを学んできました。

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。



あさごはんはまいにちたべましたか？

☐

きゅうしょくとうばんのしごとはしっかりできましたか？

☐

あさごはんでは、おかずもしっかりたべましたか？

☐

しょくじのまえとあとのてあらいはしっかりできましたか？

☐

「いただきます」「ごちそうさま」のしょくじのあいさつはできましたか？

☐

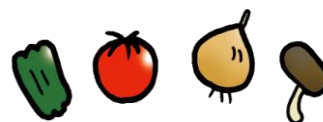
しょくじはいつもよくかんでたべましたか？

☐

しょっきのならべかたにもきをつけてたべることができましたか？

☐

やさいをまいにち3しょくたべることができましたか？

☐

はしをただしくつかい、しょっきをもつてたべましたか？

☐

きゅうしょくのぎゅうにゅうをのこさずのみましたか？

☐

1年間学校給食にご理解とご協力をいただきありがとうございました。これからも学校給食をとおして子どもたちの健康と成長のお手伝いをしていきたいと思っています。

| 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 | | 栄養価 | |
|----|---|--------------------------|----|--|----|----------|---|-------------------------------|----------------------|--|---------------------------------------|----------------------------|----------|-------|
| | | 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 | | エネルギー | たんぱく質 |
| | | | | | | | | 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | | |
| 3 | 月 | ひなまつりずし | 牛乳 | とり肉の照り焼き 沢煮わん いよかん | | |  ひなまつりの献立 | うすあげ たまご とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | にんじん みつば えのき れんこん こんにゃく えだまめ ごぼう だいこん いよかん | 米 さとう 水あめ かたくり粉 | | 617 Kcal | 28 g |
| 4 | 火 | きなこ揚げパン | 牛乳 | チキンサラダ カレーシチュー | | | | きなこ とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | にんじん いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ | コッペパン さとう こめ粉 じゃがいも マカロニ | 油 オリーブ油 バター カレールー | 603 Kcal | 27 g |
| 5 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | ハンバーグ にんじんグラッセ 大根のみそ汁 | | | | 牛肉 みそ ぶた肉 大豆ミート あつあげ | 牛乳 | にんじん たまねぎ ねぎ コーン だいこん はくさい | 米 パン粉 | バター | 634 Kcal | 28 g |
| 6 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | ちくわの天ぷら ごぼうのごまネーズサラダ かやくうどん | | | | ちくわ ハム とり肉 うすあげ | 牛乳 | にんじん ごぼう ごま しょうが コーン きゅうり たまねぎ | 米 さとう てんぷら粉 うどん | 油 卵なしマヨネーズ ごま | 663 Kcal | 24 g |
| 7 | 金 | ピピンバ | 牛乳 | ミヨック(わかめスープ) プリンタルト | | | | 牛肉 たまご とり肉 とうふ | 牛乳 わかめ | ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん もやし たまねぎ | 米 麦 さとう タルト | 油 ごま油 ごま | 688 Kcal | 26 g |
| 10 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス フルーツふるふるゼリー | | | | ぶた肉 チーズ | 牛乳 | にんじん にんにく しょうが たまねぎ みかん缶 | 米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ゼリー | 油 バター カレールー | 715 Kcal | 20 g |
| 11 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 春巻き 海藻サラダ 塩ラーメン | | |  | はるまき ハム ぶた肉 なるとまき | 牛乳 わかめ | にんじん キャベツ きゅうり レモン コーン たまねぎ ねぎ | 米 さとう ラーメン | 油 ごま油 | 700 Kcal | 23 g |
| 12 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 揚げ大豆とじゃがいもの磯和え 車麩の卵とじ りんご | | | | 大豆 とり肉 たまご | 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり | にんじん いんげん たまねぎ りんご たけのこ 干しいたけ しらたき | 米 さとう かたくり粉 じゃがいも くるまふ | 油 | 642 Kcal | 29 g |
| 13 | 木 | ココアパン | 牛乳 | ツナサラダ ミネストローネ チーズ | | |  | ツナ ぶた肉 | 牛乳 チーズ | にんじん キャベツ セロリ トマト コーン たまねぎ にんにく | コッペパン さとう じゃがいも マカロニ | 油 オリーブ油 | 600 Kcal | 24 g |
| 14 | 金 | アコースデブランコ (鶏のたきこみごはん) | 牛乳 | 鱈のクリームグラタン 野菜スープ | | |  | とり肉 ベーコン たら ぶた肉 | 牛乳 チーズ | パセリ にんじん ごまつな たまねぎ えのき | 米 麦 じゃがいも こめ粉 パン粉 | バター オリーブ油 | 614 Kcal | 30 g |
| 17 | 月 | 赤飯 | 牛乳 | 鶏肉の塩から揚げ ブロッコリーサラダ 紅白すまし汁 お祝いクレープ | | |  | とり肉 ハム とうふ ふかし | 牛乳 | ブロッコリー にんじん しょうが キャベツ たまねぎ | 米 もち米 あずき さとう かたくり粉 こめ粉 クレープ | ごま 卵なしマヨネーズ 油 | 723 Kcal | 29 g |
| 18 | 火 | 卒業式 | | | | | | | | | | | Kcal | |
| 19 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | ししゃもフライ ごま酢あえ とり野菜なべ | | | | とり肉 もめんどうふ みそ | 牛乳 こもちししゃも | ごまつな にんじん もやし えのき はくさい しょうが | 米 マロニー てんぷら粉 パン粉 さとう | 油 ごま ごま油 | 603 Kcal | 27 g |
| 20 | 木 | 春分の日 | | | | | | | | | | | Kcal | |
| 21 | 金 | 白ご飯 | 牛乳 | ポークチャップ クリームポテト 白菜のみそ汁 | | | | ぶた肉 あつあげ みそ 大豆 | 牛乳 | パセリ にんじん たまねぎ はくさい だいこん | 米 かたくり粉 さとう じゃがいも | 油 オリーブ油 バター | 662 Kcal | 27 g |
| 24 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | ミートボールライス シーザーサラダ ゼリー | | | | ぶた肉 牛肉 大豆ミート ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり | 米 麦 パン粉 さとう じゃがいも こむぎ粉 | バター ハヤシルー 卵なしマヨネーズ | 777 Kcal | 23 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。

