

3月 給食だより



令和6年3月
津幡町立太白台小学校

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

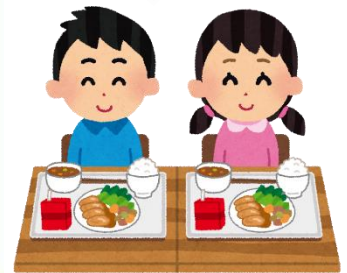


進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀物をしっかりと。
- ・野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・塩分は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



注意!

脂質のとりすぎ



から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとりすぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとりすぎないように注意しましょう。



ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのおことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりついたりする機会が増えてきます。食べることを大切にし、元気に充実した毎日を送ってください。

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
(金) 1	ちらしずし ちくわのいそべあげ こまつなごまあえ あさりのすましじる デザート(ひなあられ)	錦糸卵 かまぼこ 魚肉すり身 あおさ あさり ふかし 昆布 青のり	米 さとう でんぷん さとう 植物油 小麦粉 大豆油 ごま さとう うるち米 さとう でんぷん	にんじん 干しいたけ えだまめ こまつな キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	627	23.8	18.7
(月) 4	ごはん ハニーマスタートチキン ジャーマンポテト しらたまスープ デザート(きよほうゼリー)	鶏肉 ベーコン	米 オリーブ油 はちみつ じゃがいも サラダ油 白玉 さとう	たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ぶどう果汁	637	22.9	16.9
(火) 5	ごはん やきギョーザ ちゅうかあえ みそラーメン	豚肉 鶏肉 大豆粉 大豆たん白 焼き豚 豚肉 みそ	米 豚脂 さとう 小麦粉 植物油 でんぷん さとう ごま油 中華めん ごま油 バター	キャベツ たまねぎ にら しょうが だいこん にんじん きゅうり もやし はくさい にんじん とうもろこし ねぎ	595	21.9	15.5
(水) 6	あげパン オムレツ キャベツのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 きなこ 鶏卵 ツナ ベーコン 大豆	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 大豆油 植物油 だんぷん サラダ油 マカロニ サラダ油 さとう	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん セロリ トマト	651	26.4	29.2
(木) 7	ごはん あじのこうみあげ ずのもの さといものみそじる	あじ かまぼこ わかめ 絹厚揚げ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう さといも	にんにく ねぎ きゅうり もやし だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	583	22.1	16.4
(金) 8	むぎごはん あらびきウインナー ミモササラダ ビーフカレー	豚肉 いり卵 牛肉	米 白麦 豚脂 さとう 水あめ さとう サラダ油 じゃがいも サラダ油 カレールウ	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご プルーン	721	24.8	27.2
(月) 11	ゆかりごはん メンチカツ マカロニときのこのソテー スープに	豚肉 ベーコン 鶏肉	米 パン粉 さとう でんぷん 大豆油 マカロニ サラダ油 じゃがいも	赤しそ キャベツ たまねぎ たまねぎ しめじ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん いんげん	602	19.6	18.5
(火) 12	ごはん さばのみりんやき いそかあえ しおとんじる	さば のり 豚肉	米 さとう ごま さとう さといも サラダ油	こまつな キャベツ もやし たまねぎ だいこん ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	601	26.2	18.2
(水) 13	チーズクッパ ハンバーグ はなやさいサラダ たまごスープ デザート(おいわいクレープ)	脱脂粉乳 チーズ 豚肉 大豆たん白 鶏卵 豆乳 大豆粉	小麦粉 さとう マーガリン 米粉 さとう 豚脂 でんぷん サラダ油 さとう さとう 植物油 水あめ 米粉	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん こまつな いちご いちご果汁	636	27.3	27.8
(木) 14	卒業式						
(金) 15	ごはん ぶたにくのくわやき★ あますあえ とうふとなめこのみそじる	豚肉 絹ごし豆腐 うすあげ みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう	キャベツ もやし きゅうり なめこ だいこん にんじん ねぎ	650	23.8	24.5
(月) 18	ごはん フライドチキン ポテトサラダ ラビオリのスープ	鶏肉 ロースハム チーズ ラビオリ(豚肉)	米 でんぷん 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ラビオリ(小麦粉 植物油 パン粉)	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	663	26.6	20.1
(火) 19	ごはん ししゃもフライ★ うすあげとこまつなのあえもの さわにわん	ししゃも 大豆たん白 うすあげ 豚肉	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう	こまつな もやし にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ にんじん みつば	602	25.3	20.2
(木) 21	ごはん かきあげ★ ひじきのいために とりやさいうどん	ひじき さつま揚げ 鶏肉 みそ	米 さつまいも 小麦粉 でんぷん 米油 大豆油 サラダ油 さとう ごま うどん さとう	たまねぎ にんじん こまつな にんじん こんにゃく いんげん はくさい にんじん もやし えのきたけ にんにく	656	21.0	24.5
(金) 22	ビビンバ(むぎごはん) (く) チヂミ はるさめスープ デザート(ももタルト)	牛肉 いか 鶏肉 豆乳 大豆粉	米 白麦 サラダ油 さとう ごま ごま油 小麦粉 さとう 植物油 だんぷん はるさめ さとう 米粉 植物油 水あめ	にんじん もやし こまつな にんにく いんげん たまねぎ にら にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ もも	716	25.3	18.9

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学生)	639kcal	15.1%	29.9%	337mg	3.0mg	184μg	0.57mg	0.53mg	25mg	4.4g	2.3g	77mg	2.8mg