

3  
月

# きゅう しょく 給食だより



R7年3月号  
株洲市学校給食  
飯田共同調理場

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズになったり、苦手だった物が食べられるようになります。時間内に食べ終われるようになります。一人ひとりが大きく成長した様子がうかがえます。日々の食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

今月の給食目標

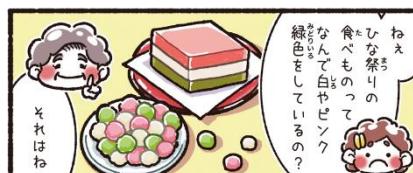
## ねんかん しょくせいかつ 1年間の食生活をふりかえろう

あなたの食生活はどうですか?

### 振り返りチェックシート

<input type="checkbox"/> あさ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> しょくじ 食事の前に手を きれいに洗っている	<input type="checkbox"/> ただ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
<input type="checkbox"/> にがて 苦手な食べ物にも 挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を 決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に 使うことができる
<input type="checkbox"/> た 食べたら歯を磨いて いる	<input type="checkbox"/> おうちで食事の お手伝いをしている	<input type="checkbox"/> かぞく 家族や仲間と食事を 楽しんでいる

### ひな祭りの色



おんなこ 女の子の成長を祈るひな祭り。  
まつ 女の子の成長を祈るひな祭り。  
はる あらわいろ 春を表す色にも注目してみましょう。

## ねんかん 1年間ありがとうございました!

ねんかんきゅうしょく 1年間給食を残さずに食べてってくれてありがとうございました。保護者 ほごしゃ みなさま こんねんど 皆様、今年度も給食運営へのご理解とご協力、ありがとうございました。引き続き、安心安全な給食提供を職員一丸となって努めまいりますので、来年度もよろしくお願いいいたします。卒業生の皆さん、これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えしていくと思いますが、またときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みんなの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



## 3月学校給食献立表

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他		たんぱく質	脂質			
3	月	鮭ちらし	牛乳	やたら漬け 紅白すまし汁 ひなあられ			さけ 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん ほうれん草	コーン えだまめ かんぴょう	米 砂糖	ごま	647 Kcal
4	火	白ごはん	牛乳	キャベツとツナの酢の物 とり寄せ鍋風汁			ツナ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	米 砂糖	614 Kcal 24 g 16 g 1.5 g	
5	水	白ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ 切干大根の煮つけ わかめと揚げのみそ汁			さば 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	にんにく 切干大根 しめじ たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 米粉 砂糖 しらたき	サラダ油	634 Kcal 28 g 18 g 2.2 g 1.9 g
6	木	白ごはん	牛乳	厚揚げチャンブルー 海鮮ワンタンスープ			豚肉 厚揚げ かつおぶし 豆腐	牛乳 魚肉すり身	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが キヤウリ さくらげ コーン ねぎ	米 砂糖 小麦粉	ごま油	660 Kcal 28 g 19 g 1.9 g
7	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツポンチ			豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース コーン にんにく しょうが りんご 黄桃 パイナップル みかん	米 大麦	サラダ油	808 Kcal 23 g 20 g 2.4 g
10	月	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 キャベツとちくわの酢みそ和え いんげんと大根のみそ汁			さば 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しょうが キヤウリ もやし さくらげ コーン ねぎ	米 砂糖	ごま油	730 Kcal 32 g 25 g 2.5 g
11	火	白ごはん	牛乳	いわのりナムル 韓国風すき焼き フルーツゼリー			牛肉 豆腐	牛乳 いわのり	にんじん ニラ	きゅうり にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく	米 砂糖	ごま油	679 Kcal 25 g 18 g 1.8 g
12	水	食パン	牛乳	ミートソーススパゲッティ 野菜たっぷりポトフ チョコスプレッド			豚肉 ワインナー	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キヤウリ さくらげ コーン ねぎ	食パン	サラダ油	636 Kcal 26 g 27 g 3.3 g
13	木	黒豆ごはん	牛乳	鶏のからあげ 紅白サラダ 豆腐とえのきのすまし汁 おめでとうゼリー 卒業おめでとう給食			黒豆 鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが だいこん えだまめ えのき ねぎ	米 もち米 米粉 片栗粉	揚げ油 オリーブオイル	746 Kcal 28 g 26 g 1.7 g
14	金	白ごはん	牛乳	鶏ささみのさっぱりサラダ 肉じゃが	大谷小中卒業式		鶏肉 かつおぶし 厚揚げ 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	きゅうり たまねぎ	米 砂糖	ごま サラダ油	705 Kcal 34 g 18 g 1.7 g
17	月	ビビンバ	牛乳	豆腐の中華スープ 今川焼			豚肉 鶏肉 大豆ミート 油揚げ 豆腐	牛乳 小豆 大豆ミート 豆腐	小松菜 にんじん	せんまい にんにく たまねぎ えのき ねぎ	米 大麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	803 Kcal 31 g 27 g 1.8 g
18	火	白ごはん	牛乳	ホイコーロー <sup>®</sup> もずくの中華スープ	大谷小中のみ		豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 もずく	ビーマン にんじん	しょうが キヤウリ ねぎ たまねぎ えのき	米 砂糖	サラダ油	610 Kcal 26 g 17 g 1.3 g
19	水	白ごはん	牛乳	切干大根のママヨ和え ポークシチュー			ツナ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	切干大根 コーン 枝豆 ごぼう たまねぎ しめじ	米 砂糖 枝豆 ジャガイモ	ごま サラダ油	728 Kcal 27 g 23 g 3.5 g
21	金	白ごはん	牛乳	メンチカツ ひじきの煮物 野菜たくさん粕汁			油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 大根 白菜 キヤウリ ねぎ たまねぎ 干しいたけ えのき ねぎ	米 砂糖 サランラード パン粉	揚げ油 サラダ油	597 Kcal 21 g 17 g 2.2 g
24	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグ 彩り野菜のソテー きのこのコンソメスープ			豚肉 ベーコン 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キヤウリ しめじ コーン 干しいたけ えのき ねぎ	米 砂糖 米粉	サラダ油	621 Kcal 23 g 20 g 1.5 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、3色のグループに分けて記載しております。

今月の平均値	681	27	21	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満