



# 給食だより



R7 年 3 月号  
珠洲市学校給食  
飯田共同調理場

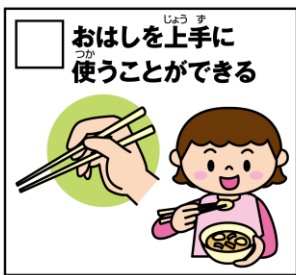
寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。早いもので、今の学年で過ごす日も残りわずかです。この1年間の給食時間を振り返ってみると、準備や後片付けがスムーズになったり、苦手だった物が食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったりと、一人ひとりが大きく成長した様子がかえります。白ごろの食生活についても、各自で振り返ってみましょう。

今月の給食目標

## 1年間の食生活をふりかえろう



白ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。



### ひな祭りの色



女の子の成長を祈るひな祭り。  
春を表す色にも注目してみましょう。

## 1年間ありがとうございました！

1年間給食を残さずに食べてくれてありがとうございました。保護者の皆様、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てまいりますので、来年度もよろしくお願いいたします。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ていくと思いますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさん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。



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	食塩相当量	
3	月	鮭ちらし	牛乳	やたら漬け 紅白すまし汁 ひなであられ	 ひなまつり給食	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 24 g 16 g 1.5 g
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 きゅうり 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	米 砂糖		614 Kcal 28 g 18 g 2.2 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	米 片栗粉 米粉 砂糖	サラダ油	634 Kcal 28 g 18 g 1.9 g
6	木	白ごはん	牛乳	厚揚げチャンプルー 海鮮ワタンスープ		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 たまねぎ キャベツ もやし きくらげ 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 じゃがいも	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 キャベツ もやし きくらげ 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 しょうが キャベツ もやし たまねぎ 白菜 ねぎ にんにく	米 じゃがいも ごま 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 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ	食パン スパゲッティ じゃがいも	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 コーン えのき ねぎ	米 もち米 米粉 砂糖 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		鶏肉 かつおぶし 厚揚げ	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 じゃがいも こんにゃく	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 小豆 大豆ミート 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	ぜんまい しょうが にんにく もやし 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 もずく中華スープ		豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ 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	切干大根のゴママヨ和え ポークンチュー		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 じゃがいも	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 キャベツ ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 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	キャベツ たまねぎ 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あります。

エネルギー  
Kcalたんぱく質  
g脂質  
g食塩相当量  
g

今月の平均値

681

27

21

2.1

栄養基準量

650

21～32

14～21

2未満