

平成29年3月分 学校表給食献立

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品						
		血や体をつくるものになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品		
		【赤色】たんぱく質		【緑色】		【黄色】		
		1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂肪 6群	
1 (水)	牛乳 カレーライス 福神漬 海藻サラダ	ぎゅうにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ とうもろこし	たまねぎ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング
2 (木)	牛乳 白飯 ししゃものから揚げ 江戸っ子煮 かやくうどん	ぎゅうにく だいず こうやどうふ とりにく かまぼこ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん ほうれんそう	たけのこ ねぎ	ほししいたけ たまねぎ	こめ さんおんとう うどん	あぶら
3 (金)	牛乳 ひなちらし寿司 コーンコロッケ すまし汁 ひな祭りデザート	たまご とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	れんこん えだまめ ねぎ えのきたけ	ほししいたけ かんぴょう	こめ さんおんとう コーンコロッケ ひしもち	あぶら
6 (月)	牛乳 わかめごはん とんかつ ブロッコリーのごま和え けんちん汁 いちご まんでん大豆	ぶたにく うすあげ とうふ ◎まんでん大豆(わかめ)	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい ねぎ ごぼう いちご	だいこん	こめ・(むぎ) さんおんとう (あずき) こむぎこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら
7 (火)	牛乳 白飯 さわらの照り焼き 小松菜のごま炒め 大根と里芋のそぼろあんかけ	さわら ベーコン ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	もやし だいこん ほししいたけ	しめじ しょうが	こめ さんおんとう さといも でんぷん	ごまあぶら ごま
8 (水)	牛乳 親子丼 カラフルきんぴら オレンジ	とりにく たまご ぎゅうにく	牛乳	にんじん みつば ピーマン	たまねぎ ごぼう オレンジ きピーマン	ごぼう	こめ さんおんとう むぎ でんぷん	ごまあぶら
9 (木)	牛乳 ビーフライス 鶏のから揚げ フライドポテト ブロッコリーサラダ ミニトマト 卵と野菜のスープ みかんクレープ	ぎゅうにく ベーコン とりにく たまご	牛乳	あかピーマン ブロッコリー ほうれんそう にんじん・ミニトマト	ごぼう しめじ たまねぎ ぼうのうねぎ とうもろこし	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも みかんクレープ	あぶら
10 (金)	卒業式	3年生のみ給食あり、1・2年なし						
13 (月)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 石狩汁	ぶたにく さけ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが とうもろこし だいこん ねぎ	えだまめ キャベツ	こめ さんおんとう じゃがいも でんぷん	マヨネーズ
14 (火)	牛乳 白飯 豚肉の黒酢炒め 海鮮ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく かいせんワンタン ベーコン	牛乳 ヨーグルト	あかピーマン ピーマン こまつな	しょうが ほししいたけ もやし にんじん	れんこん たまねぎ ねぎ	こめ さんおんとう	あぶら ごまあぶら
15 (水)	牛乳 プルコギのつけごはん ごぼうとお豆のサラダ	ぎゅうにく はつがだいず	牛乳	にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ エリンギ ごぼう きゅうり	たまねぎ	こめ さんおんとう むぎ ごま マヨネーズ わふうごまドレッシング	ごまあぶら あぶら
16 (木)	牛乳 白飯 ◎ふりかけ ミンチカツ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	ミンチカツ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ	たまねぎ	こめ じゃがいも マヨネーズ わふうごまドレッシング	あぶら
17 (金)	牛乳 白飯 中華サラダ 八宝菜	まぐろあぶらづけ ぶたにく いか うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ しょうが	きゅうり はくさい	こめ さんおんとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら あぶら
21 (火)	牛乳 白飯 鮭フライ ほうれん草のソテー さつま汁	さけフライ ベーコン とりにく みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	ごぼう	こめ さんおんとう さつまいも	あぶら
22 (水)	牛乳 ハヤシライス れんこんサラダ みかんクレープ	ぎゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	にんにく しめじ たまねぎ れんこん とうもろこし	たまねぎ	こめ むぎ みかんクレープ さんおんとう マヨネーズ ハヤシルウ ごま	あぶら

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

1年を振り返って・・・卒業生のみなさんへ

今年度、最後の月になりました。この1年、学年集会、給食時間、給食だより、掲示板、給食時間の放送、ピブリオタイムなどを通して、食と健康、食の文化、食の大切さについていろいろ学んだことと思います。その中で自分の良いところに気づいたり、自分の生活を改善できたならばよかったなと思います。

3年生はいよいよ卒業です。これからは、給食もなくなり、自分の食と健康について自分で考え、決めていかなければならない場面がふえてきます。「何を食べていいのかな？」と迷った時は、給食を思い出して下さい。成長期のみなさんに必要な栄養がバランスよく取れるように考えられているので、お手本にしてほしいです。

新年度にむけて在校生のみなさんも、これからも健康と食について考えるようにしましょう。

その1食が自分をつくる

健康と食が強くつながっていることは、たよりや給食を通して伝えてきました。「食べることは生きること」です。決してグルメになる必要はありませんが、食べることをおろそかにせず、いつも大切に考えられる人でいてください。

1日3食しっかり食べよう

朝・昼・夕の3食を規則正しくすることは、生活に健康的なリズムをもたらします。とくに朝食の大切さについては、毎年、必ず給食だより、掲示板で繰り返し伝えてきました。上の学校に進学し、社会人になってからも決して食の大切さ忘れないでください。

食を通して、世界を見つめる視野を広げる

郷土料理 食品衛生 行幸食 伝統食 食糧問題

食事には先人から受け継いできた文化が宿り、調理することは時に一番身近な科学でもあります。そして、食を通して私たちは、社会や世界の問題と真摯に向き合わなければならないこともあります。一口に「食」といっても、さまざまな切り口があり、学べば学ぶほど、知れば知るほど深くなっていきます。

「食」についていろいろと興味を持って調べてみてください。

食を通じた心や気持のやりとりを大切にできる人に

いただきます、「ごちそうさま」のあいさつをしっかり

おいしいものを食べると、人は笑顔になれます。そして毎日の食卓の向こう側には、食べ物となった動植物の命やたくさんの人たちの働きや努力があります。特に調理に携わっている人は、何より食べる人のことをいつも大切に思っているやさしい気持ちがあります。「食事」に込められたたくさんの思いを受け止め、いつも感謝して食べられるひとでいてください。

自立への第1歩！お昼の弁当づくり

弁当の献立を考える時は、味付けや調理方法が重ならないようにしたり、色どりや匂いを考えたりして、主食・主菜・副菜を決めます。分量は主食3:主菜1:副菜2の割合になるようにしてすき間なく詰めるとバランスがよくなります。おかずは十分に冷めてから詰めるようにしましょう。

