



3月のきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	牛乳	こんだてめい			おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体をつくる もとなる食品		おもに体を整える もとなる食品		栄養価(えいようか)					
			主食	主菜・副菜	デザート	米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆腐 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物	エ ネ ル ギ ー	だ ん ば く 質	脂 質	カ ル シ ウ ム	鉄	塩 分
						炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウムなど)	ビタミン・無機質	kcal	g	g	mg	mg	g	
1	水	○	しょうゆ ラーメン♪	中華風サラダ	米粉の いちごケーキ	ちゅうかめん、 でんぷん、 はるまき、 さとう	ごまあぶら、 あぶら、 ごま、 マーガリン	ぶたにく、 やきふた、 たまご、 しるほなまめ	ぎゅうにゅう、 ヨーグルト、 なまクリーム	にんじん	もやし、キャベツ、 しいたけ、なげぎ、 しょうが、にんにく、 きゅうり、いちご	677	25.9	26.5	334	2.6	3.0
ひなまつり献立																	
2	木	○	ちらし寿司	わかさぎフリッター てまり麩のすまし汁	三色花ゼリー	こめ、さとう、 こむぎ、 さといも、ふ	ごま、 あぶら	あぶらあげ、 たまご、 とり、 とうふ	ぎゅうにゅう、 わかさぎ、 こなチーズ	にんじん、 いんげん、 ほうれんそう	しいたけ、かぶ、 たけのこ、ごぼう、 れんこん、だいこん、 ながねぎ	618	22.7	18.9	565	2.8	2.1
6年卒業セレクト給食 あひこ産野菜の日																	
3	金	○	こくとうパン	鶏肉のパーベキューソース ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ	清見 オレンジ	パン、 でんぷん、 さとう、 じゃがいも	あぶら、 ごま	とり、 ツナ、 ぶたにく、 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん、 こまつな	りんご、にんにく、 しょうが、なげぎ、 レモン、キャベツ、 きゅうり、コーン、もやし、 はくさい、オレンジ	601	28.8	21.1	347	2.8	2.3
6	月	○	ごはん	さばのカレー焼き 和風サラダ けんちん汁	カップde ヤクルト	こめ、むぎ、 さとう、 じゃがいも、 こんにやく	あぶら、 ごまあぶら	さば、 かまぼこ、 かつおぶし、 とり、 とうふ	ぎゅうにゅう、 ヤクルト	にんじん、 こまつな	たまねぎ、キャベツ、 もやし、えのきしょうが、 ごぼう、だいこん、 ながねぎ	649	27.7	22.8	354	3.1	2.3
7	火	○	ピピンパ丼	トックスープ 小魚&アーモンド	オレンジ シャーベット	こめ、むぎ、 さとう、 でんぷん	あぶら、 ごま、 ごまあぶら、 アーモンド	たまご、 とり、 とうふ	ぎゅうにゅう、 かえりにほし	こまつな、 にんじん、 チンゲンツァイ	ぜんまい、にんにく、 しいたけ、だいこん、 しょうが、オレンジ	624	24.2	17.0	367	3.2	1.8
8	水	○	ツナのペンネ アラビアータ	海藻サラダ	♪手作り スイートポテト♪	ペネ、 さとう、 さつまいも	あぶら、 オリーブゆ、 ごまあぶら、 ごま、バター	ペネ、 ツナ、 たまご	ぎゅうにゅう、 かえり、 れんにゅう、 なまクリーム	にんじん、 ピーマン、 トマト	たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、きゅうり、 キャベツ、コーン	609	22.5	23.0	322	3.1	2.8
給食委員会考案メニュー																	
9	木	○	ごはん	カツ煮 ナムル 豆腐とわかめのみそ汁	ティラミス	こめ、むぎ、 さとう	あぶら、 ごまあぶら、 ごま	たまご、 とうふ	ぎゅうにゅう、 わかめ、 ティラミス	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース、 もやし、なげぎ	694	26.9	27.1	366	3.2	2.9
10	金	○	キムタクごはん	ししゃものごま揚げ にらたまスープ	でこぼん	こめ、むぎ、 こむぎ、 でんぷん	ごまあぶら、 あぶら、 ごま	ぶたにく、 とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう、 ししゃも	にんじん、 にら	たくあん、はくさい、 ながねぎ、しいたけ、 でこぼん	606	28.5	21.2	331	3.2	2.7
13	月	○	ごはん	とり天 さつま揚げと西蘭のきんぴら 白菜のみそ汁	バナナ	こめ、むぎ、 でんぷん、 さとう、 こんにやく、 じゃがいも	あぶら、 ごま	とり、 たまご、 ぶたにく、 さつまあげ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう、 くきわかめ	にんじん、 いんげん、 こまつな	しょうが、ゆず、ごぼう、 はくさい、なげぎ、バナナ	648	27.0	18.1	333	2.9	2.6
14	火	○	ビーフカレー ライス	ごまドレサラダ	♪ハーゲンダッツ パニラアイス♪	こめ、むぎ、 じゃがいも、 こむぎ、 さとう	あぶら、 バター、 ごまあぶら、 ごま、 ねりゴマ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、 こなチーズ	にんじん、 いんげん	たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、 きゅうり、たまねぎ、 えのき、もやし、 キャベツ	714	21.5	29.1	358	2.1	2.0
15	水	○	じゃご入り 菜めし	ひじきの春巻き さつまいもサラダ ほうれん草のかきたま汁	せとが	こめ、むぎ、 はるまき、 かむ、 はるまき、 さとう、 でんぷん、 こむぎ、 さつまいも	ごま、 あぶら、 ごまあぶら、 マヨネーズ	ぶたにく、 ハム、 とり、 とうふ、 たまご	ぎゅうにゅう、 チリメン、 ひじき	にんじん、 ほうれんそう	たけのこ、ごぼう、 きゅうり、たまねぎ、 えのき、なげぎ、せとが	663	22.9	21.8	343	2.9	2.3
卒業お祝い献立																	
16	木	○	赤飯	ぶりの西京焼き コーン入りおひたし お祝いすまし汁	♪みたらし団子♪	こめ、 もち、 さとう、 ししたま、 でんぷん	ごま、 あぶら	さきざぶり、 かつおぶし、 なると、 とり、 とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう、 にんじん、 こまつな	もやし、コーン、だいこん、 たけのこ、なげぎ	605	25.1	16.6	306	3.0	2.5

*食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。
※栄養価の基準値が改訂前の算出方法のため、エネルギー値が見かけで平均約9%減っていますが、これは食品成分表改訂によるものです。ご了承ください。

今月の平均栄養価

642	25.3 (16%)	22.0 (30%)	361	2.9	2.4
650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	3.0	2.0 未満

♥今月のリクエストメニューの紹介♥(※残菜ゼロ賞を獲得したクラスからのリクエストです！)

- 1日(水) しょうゆラーメン♪ (5年1組,6年2組リクエスト)
- 8日(水) ♪手作りスイートポテト♪ (4年1組リクエスト)
- 14日(火) ♪ハーゲンダッツアイス♪ (3年2組,ごだま1・2組リクエスト)
- 16日(木) ♪みたらし団子♪ (ごだま3・4組リクエスト)



1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

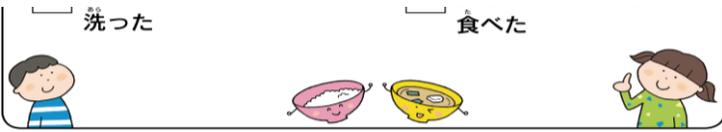
1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って |



ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生みなさん、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



た。ノは、口が口を、食、る、し、つ、を、送、ら
たりつくったりする機会が増えてきます。
た、食、べ、る、こ、と、を、大、切、に、し、元、氣、に、充、実、し、た
毎、日、を、送、っ、て、く、だ、さ、い。