

平成31年

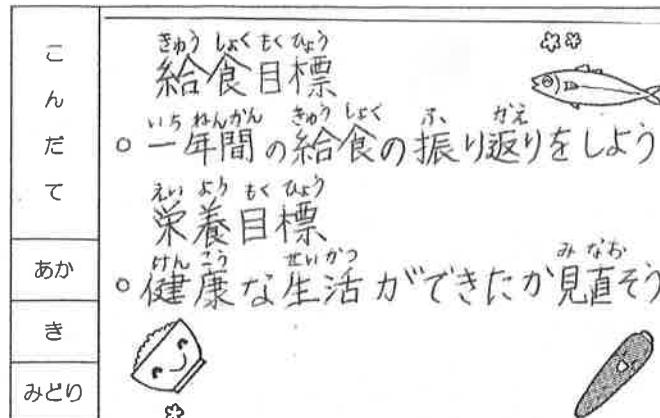
3月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「計画献立表」で内容を必ず確認しましょう。

家庭・学級においても毎日確認してください。

賞品群	体内でめたらき
赤の食品	血や肉、液をつくる
緑の食品	働く力や体調となる
緑の食品	体の動きをととのえる

学校給食の栄養基準	小学校	C=T種別	P=カロリー質	F=脂質
		650	21.1~32.5	14.4~21.7



こんだて あか き みどり	4(月) 牛乳 昆布ごはん うめかつお和え さばの塩焼き	5(火) 牛乳 むぎごはん しらすの和え物 ししゃも 豆乳入り豚汁	6(水) 牛乳 レタスチャーハン 野菜しゅうまい もやしナムル	7(木) 牛乳 二色揚げパン プロッコリーサラダ ミネストローネ	8(金) 牛乳 沖縄そば 野菜とツナの和え物
あか	牛乳、豚肉、昆布、白かまぼこ、糸けずり、さば	牛乳、しらす干し、ししゃも、豚肉、みそ、豆乳	牛乳、豚肉、頬、野菜しゅうまい、わかめ	牛乳、きな粉、脱脂粉乳、鶏肉、レンズ豆	牛乳、豚肉、ツナ
き	米、ごめ油、さとう	ごめ、麦、さとう	米、ごめ油、ごま油、ごま、さとう	パン、サラダ油、アーモンド、さとう、じゃがいも、ごめ油	沖縄そば、さとう
みどり	にんじん、青ねぎ、たいこん、コーン	ちやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、レタス、しいたけ、もやし	プロッコリー、キャベツ、コーンにんじん、たまねぎ、トマト、にんにく	青ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし
	C 496 P 225 F 124	C 508 P 209 F 11.8	C 528 P 19.1 F 16.5	C 557 P 21.5 F 19.3	C 462 P 269 F 13.1
こんだて あか き みどり	11(月) 牛乳 黒糖パン ミートボールのトマト煮 フレンチサラダ	12(火) 牛乳 クファジューシー 魚の照焼 白和え	13(水) 牛乳 むぎごはん 鶏肉の照焼 ごま和え	14(木) ジョア スペゲティーナポリタン 大根サラダ 魅と鶏肉のナゲット	15(金) 牛乳 むぎごはん 春巻き 春雨サラダ 中華スープ
あか	牛乳、脱脂粉乳、ミートボール、大豆	牛乳、豚肉、白かまぼこ、ホキ、豆腐、ツナ、みそ	牛乳、鶏肉、ちくわ、みそ	ジョア、豚肉、とりささみ	牛乳、春巻き、とりささみ、絹ごし豆腐
き	パン、じゃがいも、ごめ油、でん粉、ノンエッグマヨネーズ	米、ごめ油、さとう、ごま	ごめ、麦、さとう、ごま	スパゲッティ、オリーブ油	ごめ、麦、サラダ油、春雨、さとう、ごま油、でん粉
みどり	たまねぎにんじん、プロッコリー、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン	にんじん、ごぼう、青ねぎ、しょうが、キャベツ	はくさい、もやし、とうがん、にんじん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト、たいこん	キャベツ、ごまつな、しょうが、コーン
	C 586 P 209 F 19.5	C 542 P 26.8 F 13.7	C 572 P 23.3 F 16.2	C 452 P 21.4 F 10.3	C 595 P 17 F 18.1
こんだて あか き みどり	18(月) 牛乳 コッペパン キャベツのサラダ クリームシチュー	19(火) 牛乳 むぎごはん 魚のごま焼き 野菜炒め 大根の味噌汁 すだちゼリー	20(水) ジョア チキンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ お祝いクレープ	はる やす 春休みも	はる やす 早起き はや 朝ごはん はる やす 生活リズムを大切に
あか	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳	牛乳、さば、厚揚げ、わかめ、みそ	ジョア、鶏肉		
き	コッペパン、じゃがいも、マーガリン	ごめ、麦、さとう、ごま、ごめ油、すだちゼリー	米、おし麦、マーマレード、お祝いクレープ		
みどり	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、あお豆、たまねぎにんじん、プロッコリー、にんにく	もやし、キャベツ、にんじん、たいこん、えのきだけ	にんじん、たまねぎ、しめじ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、コーン		
	C 500 P 24.5 F 15.9	C 551 P 17.7 F 13	C 615 P 20.1 F 17.8	C	P F IC P F

給食だより 3月

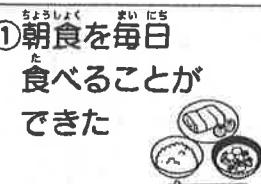
少しずつ気温も暖かくなりはじめ、今年度ももうすぐ終わりです。この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。

1年間の食生活を振り返ってみよう！

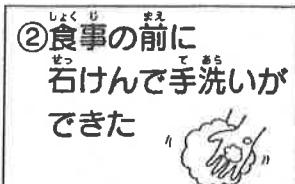
スタート！



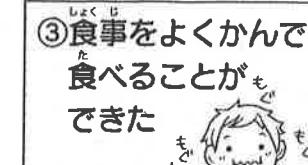
はいか
いいえ
答えよう
きゅーたん



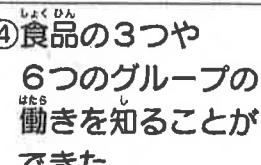
①朝食を毎日
食べることが
できた



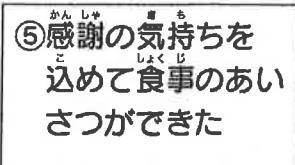
②食事の前に
石けんで手洗いが
できた



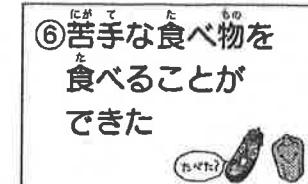
③食事をよくかんで
食べることが
できた



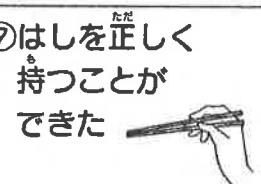
④食品の3つや
6つのグループの
働きを知ることができた



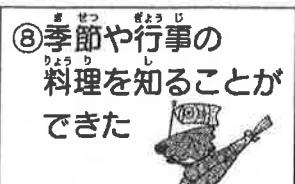
⑤感謝の気持ちを
込めて食事のあい
さつができた



⑥苦手な食べ物を
食べることができ
た



⑦はしを正しく
持つことができ
た



⑧季節や行事の
料理を知ることができた

ゴール！



いくつ
できるように
なったかな？

食生活を振り返ってみてどうでしたか？ できることを増やしていきましょう。



こんな食事になっていない？避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になってしまんか？

こしょく 孤食 ひとりだけで 食べる	こしょく 個食 みんなで食事を しても、違うもの を見る	こしょく 子食 子どもだけで 食べる
こしょく 固食 おなじものばかり 食べる	こしょく 濃食 あじ 濃い味つけのもの ばかり食べる	こしょく 粉食 パンやめん類など、 粉からつくられた ものばかり食べる
こしょく 小食 ダイエットのため に、必要以上に食 事を減らす		
今朝 昨日 朝 夕	昨日 朝 夕	今朝 昨日 朝 夕