

3月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1 人 分 の エネルギー	たんぱく 質	し じ つ	し よ く え ん り よ う	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g	
2 (月)	○	はんご飯	ぎゅうにゅう／			米 麦	606	28.3	19.7	3.24
		てづく 手作りふりかけ	のり かつお節 小魚ちりめん			ごま				
		おぼろ 鱈のみそ煮	みそ 鱈	生姜 長葱		きび砂糖				
		かぶのころころ和え		かぶ(葉) 人参 かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶		サラダ油				
		すまし汁(うずらたまご入り)	わかめ うずら卵	長葱 白菜 えのきたけ						
せとが(柑橋果物)		せとが								
3 (火)	○	ごもぐし 五目寿司	ぎゅうにゅう／ 油揚げ 手巻きのり 鶏肉	人参 かんひょう れんこん		米 麦 砂糖 きび砂糖 ごま	604	23.7	21.0	2.73
		ししゃものり唐揚げ	青のり ししゃも			米粉 でん粉 大豆油				
		じゃが芋のみそ和え	みそ	人参 きゅうり 玉葱 コーン缶		じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		すまし汁	豆腐 わかめ	小松菜 大根 長葱 えのきたけ						
		ひなあられ				ひなあられ				
4 (水)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ 豚肉 ベーコン	人参 ピーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム		スパゲティ サラダ油	607	21.2	23.1	2.32
		コーンサラダ		人参 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶		きび砂糖 サラダ油				
		てづく 手作りチョコチップスコーン	牛乳			小麦粉 砂糖 バター チョコレート				
5 (木)	○	キムチ豆腐丼(ご飯)	ぎゅうにゅう／			米 麦	606	25.8	18.0	2.25
		【具】	みそ 豆腐 豚肉	にら 人参 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 キムチ えのきたけ		ごま ごま油 サラダ油				
		たまご 卵スープ	卵	チンゲン菜 長葱 もやし きくらげ		でん粉 ごま油				
		サイダーフルーツポンチ		みかん缶 バイン缶 黄桃缶 りんご缶						
だいずこざかな 大豆小魚	大豆 煮干し									
6 (金)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／			コッペパン(乳使用)	688	32.4	25.2	2.74
		さけ 鮭のみそマヨネーズ焼き	みそ 鮭	玉葱		マヨネーズ(卵不使用)				
		ドレッシングサラダ		人参 きゅうり レモン果汁		じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		チキンヌードルスープ	ひよこ豆 豆乳 鶏肉 牛乳	人参 玉葱		米粉 スパゲティ じゃが芋 サラダ油				
		りんご		りんご						
9 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめ			米 麦	613	25.9	20.8	2.31
		とりにくて 鶏肉の照り焼き	鶏肉	生姜		きび砂糖				
		さつま芋の和え物		人参 きゅうり		さつま芋 きび砂糖 サラダ油				
		みそかきたま汁	みそ 豆腐 卵	長葱 白菜 しめじ		でん粉				
		きな粉豆	大豆 きな粉			砂糖				
10 (火)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／			コッペパン(乳使用)	672	33.9	22.0	2.75
		ホキフライ	フィッシュポーション			大豆油				
		ポトフ	豚肉 ベーコン	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱		じゃが芋				
		バジルドレッシングサラダ	青大豆	人参 キャベツ きゅうり コーン缶		サラダ油				
		きよみ 清見オレンジ		清見オレンジ						
		だいずこざかな 大豆小魚	大豆 煮干し							
11 (水)	○	はんご飯	ぎゅうにゅう／			米 麦	611	25.9	21.4	2.73
		ぎん 銀だらの煮付け	ぎんだら	生姜 長葱 オレンジピューレ		きび砂糖				
		いそか 磯香あえ	のり	人参 ほうれん草 もやし						
		とんじる 豚汁	みそ 豆腐 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱		じゃが芋 こんにやく サラダ油				
		ことうまめ 黒糖豆	大豆			でん粉 黒砂糖				

3月予定献立表

柏市立田中小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	1 補 給	たんぱく しつ	しつ	しよくえん そのとう りょう
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
12 (木)	○	しょうゆラーメン【麺】 【スープ】 あげぎょうざ いもちゅうかあ さつま芋の中華和え だいずこざかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／		中華麺	591	23.6	24.0	2.59
			わかめ 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく 長葱 もやし	サラダ油				
			餃子(豚肉使用)		大豆油				
				人参 きゅうり	さつま芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
13 (金)	○	ハニートースト とりにくまめ 鶏肉と豆のトマト煮込み ごぼうの Pasta サラダ だいずこざかな 大豆小魚	ぎゅうにゅう／		食パン(乳使用)ほちみつ バター	633	24.2	24.6	2.66
			いんげん豆 レンズ豆 ソーセージ 鶏肉	トマト缶 人参 玉葱 にんにく	米粉 じゃが芋 サラダ油				
				キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶	みかげ粉 きび砂糖 ごま サラダ油				
			大豆 煮干し						
16 (月)	○	せきはん 赤飯 とりにくからあ 鶏肉の唐揚げ まりぼしだいこんうまに 切干大根の旨煮 ながじる かぶのすり流し汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう／ ささげ		米 もち米 ごま	646	29.1	17.9	2.34
			鶏肉	生姜 にんにく	米粉 だん粉 大豆油				
			油揚げ	人参 さやいんげん 切干し大根	きび砂糖 サラダ油				
			豆腐 鶏肉	かぶ(葉) 人参 かぶ 長葱 えのき茸	でん粉				
					アセロラゼリー(りんご果汁)				
18 (水)	○	ポークカレーライス【ご飯】 【ルー】 ワカメとコーンのサラダ せとか(柑橘果物)	ぎゅうにゅう／		米 麦	642	21.9	20.2	1.82
			レンズ豆 豚肉	人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋 サラダ油				
			わかめ	人参 キャベツ きゅうり コーン缶	サラダ油				
				せとか					

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※ハム・ベーコン・ソーセージ・フランクフルトは、豚肉使用、卵・乳不使用のものを使用しています。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal(加)、たんぱく質/26.8g(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取1補給の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

平均栄養量

627

26.3

21.5

2.54

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえって来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう



ご卒業おめでとうございます

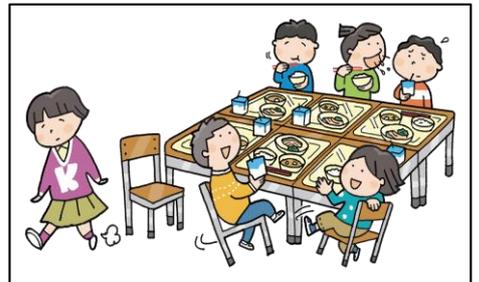
卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのお話を学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んでいく機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

できたものには口にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた

クイズ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。マナー違反はだーれだ



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日に家族の食事をつくる など



白衣や帽子の洗濯をいつもありがとうございます

