



# 3月の予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I 補 給	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん	
			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のになる					Kcal
1 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	602	26.2	18.8	2.01
		さばのおろし煮	さば	だいこん		さとう				
		キャベツとたくあんのごま和え		にんじん キャベツ たくあんづけ	ごま ごま油					
		みそけんちん汁	豆腐 みそ	こまつな にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	さといも こんにやく ごま油					
		はるみ		はるみ(かんきつ類)						
2 (木)	○	カレーピラフ	ぎゅうにゅう／ ゆでだいず とり肉	にんじん ごぼう たまねぎ コーン缶		米 麦 サラダ油	679	24.2	24.0	1.89
		ツナ入りバンバンジー風サラダ	みそ ツナ油漬	にんじん キャベツ きゅうり もやし	さとう ごま ねりごま ごま油					
		レンズ豆のトマト煮こみ	レンズまめ ポークウィンナー ぶた肉	トマト缶 たまねぎ にんにく	じゃがいも サラダ油					
		オートミールビスケット			オートミール 小麦粉 さとう はちみつ ココナッツ バター					
3 (金)	○	春のちらしずし	ぎゅうにゅう／ 油揚げ のり	なの花 にんじん かんぴょう 干しいたけ		米 麦 さとう ごま	610	29.1	18.2	2.42
		さわらの西京焼き	西京みそ さわら		さとう					
		ゆず香あえ	かつお節	こまつな にんじん キャベツ ゆず果汁						
		春のすまし汁	花型しんじょう(魚のすり身) とり肉 うずら卵水煮	こまつな にんじん しょうが ながねぎ 干しいたけ	そうめん					
		手作りピーチゼリー	アガー(海藻)	もも果汁		さとう				
6 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／			米 麦	610	30.3	18.0	1.76
		とうふの中華煮	ゆでだいず いか えび 豆腐 とり肉	テンゲンツアイ にんじん しょうが たまねぎ にんにく 干しいたけ しめじ	でん粉 さとう サラダ油					
		青大豆とひじきのサラダ	ゆで青大豆	こまつな キャベツ しょうが もやし	さとう ごま油 サラダ油					
		ネーブルオレンジ		ネーブルオレンジ(かんきつ類)						
		大豆小魚	いり大豆 かえり煮干し							
7 (火)	○	アーモンドトースト	ぎゅうにゅう／			食パン さとう アーモンド バター	631	22.4	24.1	2.20
		ポークビーンズ	レンズまめ 白いんげん豆 ぶた肉 ペーコン	トマト缶 にんじん トマトピューレ たまねぎ にんにく 乾燥パセリ	じゃがいも さとう サラダ油					
		柏野菜のサラダ		かぶ にんじん きゅうり たまねぎ コーン缶 レモン果汁	さとう サラダ油					
		りんご		りんご						
8 (水)	○	ピピンバ 【ごはんと具】	ぎゅうにゅう／			米 麦	677	25.7	21.1	2.04
			みそ ぶた肉	こまつな にんじん しょうが にんにく ながねぎ 大豆もやし	さとう ごま ごま油 サラダ油					
		6年4組 中華たまごスープ	鶏卵	ほうれんそう たまねぎ きくらげ	じゃがいも でん粉 ごま油					
		杏仁豆腐		みかん缶 レモン果汁 バイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐 さとう					
		カリカリ大豆	ゆでだいず あおのり		でん粉 サラダ油					
9 (木)	○	みそラーメン	ぎゅうにゅう／ ゆでだいず みそ ぶた肉	にら にんじん しょうが コーン缶 にんにく ながねぎ もやし		冷凍中華めん ごま ごま油 サラダ油	603	28.2	25.8	3.59
		ちくわのいそべ揚げ	豆乳 あおのり 焼竹輪		小麦粉 サラダ油					
		中華サラダ		こまつな にんじん もやし きくらげ	はるさめ さとう ごま ごま油 サラダ油					
		炒りカシューナッツ			カシューナッツ					

※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。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)グラム、  
脂質/18.1(17.8~21.3)グラム (摂取I補給-の20~30%)、塩分/2グラム未満です。

2学期の英語の授業で6年生がリクエスト献立を作成しました。  
班ごとにプレゼンテーションをしてクラスごとに選んだ1食分の献立を実施します。  
2月の2組・3組に続き、3月は1組・4組です。  
他にもリクエストであがっていたメニューをとりいれました。桜のマークがついています。





# 3月の予定献立表

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I値	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
			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のになる	Kcal	g	g	g
10 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	610	24.5	14.3	2.05
		手作りちりめんふりかけ	昆布 かつお節 ちりめんじゃこ		さとう ごま				
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん たまねぎ 干しいたけ	しらたき じゃがいも さとう サラダ油				
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ	ごまつな ながねぎ なめこ					
		せとか		せとか(かんきつ類)					
13 (月)	○	わかめごはん	ぎゅうにゅう／ わかめごはんの素		米 麦 ごま	633	24.3	20.2	2.73
		ししゃもの香味ソース	子持ちししゃも	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんにく レモン果汁 りんご	小麦粉 でん粉 さとう サラダ油				
		ガーリックポテト	こなチーズ 牛乳	乾燥パセリ	じゃがいも バター				
		豚汁	豆腐 みそ ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにやく サラダ油				
14 (火)	○	チキンカレーライス 【ごはんと具】	ぎゅうにゅう／		米 麦	660	21.1	17.1	1.76
			とり肉	にんじん ごぼう しょうが たまねぎ にんにく マッシュルーム チャツネ	小麦粉 じゃがいも さとう サラダ油				
		マカロニサラダ		キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ コーン缶	マカロニ サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
15 (水)	○	揚げパン	ぎゅうにゅう／ きな粉		コッペパン さとう アーモンド サラダ油	615	21.3	25.0	2.24
		ポトフ	ポークウィンナー	かぶ にんじん キャベツ セロリー たまねぎ	じゃがいも				
		フレンチサラダ		にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁	サラダ油				
		もも缶		黄桃缶					
		アーモンド小魚	かえり煮干し		アーモンド				
16 (木)	○	赤飯	ぎゅうにゅう／ ささげ		米 もち米 ごま	646	28.7	17.4	2.74
		ヒレカツ	豆乳 ぶた肉		小麦粉 パン粉 サラダ油				
		切干大根のもの	油揚げ とり肉	ごまつな にんじん 切干大根	さとう サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 わかめ なたと 鶏卵	にんじん ながねぎ 干しいたけ	でん粉				
		せとか		せとか(かんきつ類)					

平均栄養量	632	25.5	20.3	2.29
-------	-----	------	------	------

※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。

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

## 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きらいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなできよく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

今年度の給食も、残りわずかとなりました。3月は1年間のまとめの季節です。毎日の給食時間をふりかえり、これからもみなさんが元気に成長できる食生活の基礎づくりを考えて、楽しく食べられるようになっていってください。

給食最終日は6年生の卒業を祝う気持ちを込めてお赤飯を炊きます。思い出に残る給食になればと思います。



### おめでたい日の赤飯

もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。

