

3月 給食だより

卒業証書 しょうがっこう 小学校

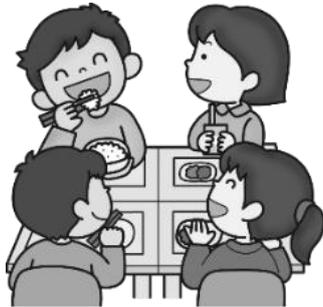
寒さもゆるみはじめ、暖かい日ざしの中に、ふきのとうや小さい野の花を見つけられる季節になりました。3月は、1年間の締めくくりの月です。食生活をふり返り、さらに望ましい食生活を送りましょう。



日ごろの食生活を振り返ろう!



- 毎日、朝ごはんを食べた
- 食事の前に手を洗った
- すききらいしないで給食を残さず食べた
- 栄養のことを考えてバランスよく食べた
- 感謝の気持ちをもって食事のあいさつをした



- 正しい姿勢で食事をした
- 正しい食器やはしの置き方、持ち方で食べた
- 地場産物や郷土料理、行事食について知った
- よくかんで味わって食べた
- 間食(おやつ)は時間や量を決めて食べた

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。

小学校6年間の給食で、楽しい思い出はできましたか。食事は、私たちの命と健康を支える“源”です。食事の時には給食を思い出し、量や栄養バランスについて、ぜひ参考にしてください。

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「にらサラダ」です。



【材料(4人分)】

- にら 20g
- もやし 80g
- にんじん 20g
- ホールコーン 20g
- 春雨 16g
- さとう 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2
- ごま油 小さじ1/2

【作り方】

- ① にらは洗って4cm程度に切る。にんじんは千切りにする。もやしは洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし、春雨を茹で、茹で終わったら、ざるで水気を切り、水で冷ます。
- ③ 鍋に湯を沸かし、にんじん、もやし、にらの順に鍋に入れ、火が通ったら、ざるで水気を切り、水で冷ます。
- ④ ボウルによく水を切った②と③、ホールコーン、調味料を入れ、和えたらできあがり。

過去のレシピもあります!

ぜひのぞいてみてください!





3がつこんだてよていひょう



日曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう ちやくぞう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん
			ちやになくなるもの	からだのちやしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
2月	ごはん	マグロカツ にらサラダ とりごぼうじる	ぎゅうにゅう マグロ とりにく とうふ みそ	たまねぎ にら もやし にんじん コーン ごぼう こんにやく キャベツ ねぎ	ごはん パンこ あぶら さとう こむぎこ はるさめ ごまあぶら さといも		645 kcal 21.5 g 17.6 g	
3火	セルフフルーツ クリームサンド (ぎゅうにゅうパン スライス)	フルーツクリーム チキンナゲット② ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ホイップクリーム おから ベーコン ぶたにく	みかん パイン もも にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	パン さとう でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも		720 kcal 24.1 g 31.2 g	
4水	セルフ ごもくずし (すめし)	ひなまつりこんだて ごもくずしのぐ サワラさいきょうやき あさりのみそしる ひなあられ	ぎゅうにゅう あぶらあげ サワラ みそ とうふ わかめ あさり	かんぴょう にんじん しいたけ れんこん ねぎ さやえんどう	ごはん さとう ひなあられ		666 kcal 26.0 g 16.3 g	
5木	けんさんこむぎ バターロール	さつきランチ インドに かんぴょうサラダ とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ	たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり かんぴょう キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも あぶら さとう ゼリー	ゼリー	625 kcal 23.5 g 24.5 g	
6金	ごはん	マーボーとうふ はるまき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ しょうが キャベツ しいたけ	ごはん あぶら でんぷん こむぎこ はるさめ さとう		750 kcal 22.5 g 28.0 g	
9月	せきはん ごましお	そつぎょうおいわいこんだて とりにくのからあげ のりあえ とんじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう あすき とりにく のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが キャベツ ほうれんそう だいこん もやし にんじん ねぎ ごぼうこんにやく	もちごめ ごはん ごま でんぷん あぶら じゃがいも ケーキ	デザート	756 kcal 27.4 g 25.2 g	
10火	ぎゅうにゅうパン	ハンバーグにらソースがけ ツナサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ なた	たまねぎ にんにく しょうが にら キャベツ きゅうり にんじん こまつな もやし	パン さとう ごまあぶら でんぷん あぶら こむぎこ		634 kcal 24.2 g 30.9 g	
11水	ごはん	おさかなランチ イワシごまみそに しおこんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう イワシ みそ こんぶ とうふ	キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん しいたけ こんにやく ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら さといも あぶら		596 kcal 21.3 g 16.0 g	
12木	はちみつパン	マカロニのクリームに ハムマリネサラダ いちごプリン	ぎゅうにゅう とりにく ハム なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	パン マカロニ あぶら さとう ルウ いちごプリン	いちご プリン	651 kcal 23.7 g 25.1 g	
13金	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	えんじョイランチ ちゅうかどんのぐ シューマイ② オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ なた	はくさい にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ さやえんどう しょうが オレンジ	ごはん あぶら でんぷん パンこ さとう こむぎこ		629 kcal 25.8 g 16.1 g	
16月	おおむぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ グリーンピース きゅうり コーン	おおむぎ ごはん じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		657 kcal 19.3 g 18.7 g	
17火	ドックパン (スライス)	しろみぎかなフライ ソース ハムとだいのサラダ エビだんごスープ	ぎゅうにゅう スケソウダラ ハム だいの エビ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが	パン でんぷん あぶら ドレッシング さとう		644 kcal 27.0 g 29.2 g	
18水	そつぎょうしき							
19木	しょくパン チョコ クリーム	ブラウンシチュー はなやさいサラダ とうにゅうパンナコッタ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	マッシュルーム トマト グリーンピース コーン ブロッコリー たまねぎ カリフラワー にんじん	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング パンナコッタ	パンナコッタ	688 kcal 23.1 g 30.9 g	
20金	しゅんぷんのひ							
23月	セルフ チキンライス (ごはん)	チキンライスのぐ オムレツ コロコロやさいのスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも		636 kcal 23.1 g 18.2 g	

しょうがくせい がっこうきゅうしよくせつしゆきじゆん
・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぷんへいきん
2.3g