



# きゅうしよく 給食だより

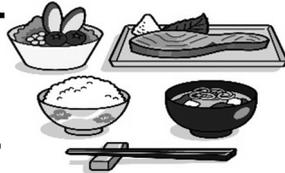


小学校

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、一年間の締めくくりの月です。自分の食生活をふり返り、新年度には、さらにより食生活を送れるようにしましょう。

## いちねんかん 一年間をふり返いましょう！

朝ごはんを毎日  
食べましたか？



主食・主菜・副菜がそろった朝食なら100点！



野菜を  
食べましたか？

野菜は1日350g位を食べましょう！

給食は残さず  
食べましたか？



給食は食べれば栄養！残せばゴミ！



よくかんで  
食べましたか？

よくかんで食べると脳を刺激し、肥満予防にも！

おやつや、夜食を  
とりすぎなかったですか？



肥満にもつながり、大切な食事が食べられなくなってしまいます。



家の人と楽しく  
食事をしましたか？

楽しい食事は、体と心の栄養に！

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「ペンネマカロニのミートソース煮」です。

### 【材料(4人分)】

ペンネマカロニ	120g
豚挽肉	140g
たまねぎ	240g
にんじん	70g
おろし生姜	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
油	小さじ1
ドミグラスソース	30g
ケチャップ	100g
ウスターソース	小さじ2
粉チーズ	適量
水	100g

### 【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② ペンネマカロニは茹でておく。
- ③ 鍋に油を熱し、生姜、にんにく、豚挽肉をよく炒める。
- ④ ③に①を入れてよく炒めたら、水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料が柔らかくなったらドミグラスソース、ケチャップ、ソースを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ②のペンネマカロニを入れて15分ほど煮込む。皿に盛り付けて適量の粉チーズをふったら出来上がり。

※ スパゲティミートソースと違い、ペンネマカロニが柔らかくなるまでよく煮込むことがポイントです！

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	びごう	エネルギー たんぱく質 しじつ	あさ ごはん	
				ちやにくになるもの	からだのちようしを とどのえるもの	おつやちからに なるもの				
2	月	ひなまつりこんだて いちごしょくパン		ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな いちご ほししいだけ	パン マカロニ じゃがいも ドレッシング はるさめ ひなあられ	ケチャップ がつきます	658kcal 23.1g 23.7g		
3	火	そつぎょうおいおいこんだて わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ とりにく こんぶ なると たまご	にんじん キャベツ しょうが きゅうり だいこん ほうれんそう	ごはん でんぶん あぶら ケーキ		703kcal 24.0g 21.9g		
4	水	さつきランチ (とくさんぶつこんだて) さつきのまい こめこパン		ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ きゅうり こんにやく グリンピース かまぼこ キャベツ コーン	こめこ パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング		622kcal 27.1g 22.2g		
5	木	ごはん		ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり だけのこ ねぎ もやし にんにく しょうが いよかん	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング		651kcal 24.4g 17.4g		
6	金	えんジョイランチ (てきえんこんだて) ごはん		ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし こんにやく さやいんげん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら		689kcal 25.1g 18.9g		
9	月	バターロールパン		ぎゅうにゅう ツナ とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム フロッコリー きゅうり コーン	パン じゃがいも あぶら ルウ ドレッシング		588kcal 23.8g 24.6g		
10	火	ごはん		ぎゅうにゅう みそ だいす ぶたにく なまあげ なると こざかな	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ビーマン にんにく しょうが ほししいだけ いら	ごはん でんぶん あぶら ワンタンのかわ さとう こま		683kcal 26.8g 20.9g		
11	水	ココアあげパン		ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ コーン グリンピース トマト ほうれんそう キャベツ	パン さとう あぶら じゃがいも ドレッシング ルウ ココア		653kcal 26.4g 30.1g		
12	木	セルフ ガパオライス (ごはん)		ぎゅうにゅう とりにく わかめ なると とうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく えのきたけ パジル	ごはん あぶら さとう こま ゼリー		591kcal 23.9g 12.0g		
13	金	おさかなランチ ごはん		ぎゅうにゅう ぶり たまご ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうれんそう キャベツ こんにやく だいこん ねぎ	ごはん さとう じゃがいも あぶら		650kcal 25.8g 19.9g		
16	月	しょくパン チョコクリーム		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン チョコクリーム じゃがいも あぶら ルウ マカロニ ドレッシング		678kcal 22.5g 31.2g		
17	火	ごはん		ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく とうふ わかめ みそ	にんじん キャベツ もやし いら にんにく しょうが なめこ ねぎ いちご	ごはん さとう あぶら でんぶん ドレッシング プリン		640kcal 25.0g 16.9g		
18	水	<h2>そつぎょうしき</h2>								
19	木	ごはん		ぎゅうにゅう たら さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん こぼろ こまつな こんにやく さやいんげん だいこん しめじ	ごはん あぶら さといても パンこ でんぶん さとう こま	ソースが つきます	656kcal 22.0g 18.4g		
20	金	<h2>しゅんぶんのひ</h2>								
23	月	くろしょくパン		ぎゅうにゅう こなチーズ ぶたにく ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	パン マカロニ あぶら アセロラミルク ルウ ドレッシング		655kcal 25.2g 19.4g		
24	火	<h2>しゅうりょうしき</h2>								

・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20g：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。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶん  
へいきん  
2.4g