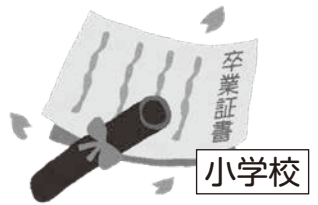




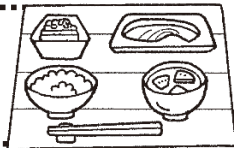
# 給食だより



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、さらによい食生活が送れるようにしましょう。

## いちねんかん 一年間を振り返りましょう！

朝ごはんを毎日  
食べましたか？



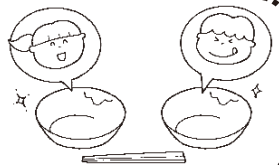
朝ごはんは1日の元気の源です！しっかり食べることで学力・体力の向上にもつながります。



野菜を食べましたか？

1日の目安は、生野菜なら両手に3杯分です。

給食を残さず  
食べましたか？



食材は動植物の命。いただいた命は無駄にしないようにしましょう。



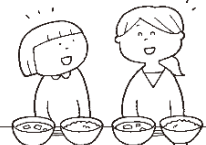
よくかんで  
食べましたか？

よくかんで食べると食べすぎを防いだり、脳を活性化させたりすることができます。

おやつや夜食を  
考えて食べましたか？



砂糖・油・塩の多いおやつや夜食の食べすぎは病気の原因になります。食べるなら、内容や時間、量を決めましょう。



家の人と楽しく  
食事をしましたか？

楽しく食べると心の安定につながり、食事もおいしく感じられます。

### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「マカロニのミートソース煮」です。

#### 【材料(4人分)】

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
水	100ml

#### 【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② マカロニは茹でておく。
- ③ なべに油を熱し、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、ウスターソースを入れて弱火で煮込む。
- ⑥ ②のマカロニを入れて15分ほど煮込んで出来上がり。

※ スパゲティミートソースと違い、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！





# 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 ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1 火	セルフ ツナサンド (コッペパン)	ツナサンドのく コーングラタン やさしくとくだんこのコンソメに	ぎゅうにゅう ツナ おから ぶたにく とり	たまねぎ キャベツ コーン にんじん えだまめ だいこん マッシュルーム	パン こめこ じゃがいも でんぶん ドレッシング		647kcal 23.7g 30.8g	
2 水	セルフ ちらしずし (ずめし)	しゅんのおさかなランチひなまつりこんだて ちらしずしのく プリのてりやき すまし汁 ひなまつりデザート	ぎゅうにゅう プリ あぶらあげ とり ゆば	かんぴょう にんじん ねぎ しいたけ ごぼう さやえんどう たまねぎ だいこん ほうれんそう	ごはん さとう ゼリー	ひなまつり デザート	689kcal 26.8g 20.3g	
3 木	バターロール	マカロニのミートソースに イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン マカロニ あぶら ドレッシング		658kcal 25.1g 26.8g	
4 金	おおむぎごはん	ポークカレー かいそうサラダ フルーツあんぱんプリン	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 きゅうり コーン グリンピース	ごはん おおむぎ ごまあぶら じゃがいも あぶら ルウ さとう プリン	フルーツ あんぱん プリン	708kcal 20.3g 19.8g	
7 月	ごはん	モロのスタミナやき そくせきづけ がめに	ぎゅうにゅう モロ とり なたまげ	きゅうり キャベツ ごぼう こんにやく にんじん しいたけ れんこん さやえんどう	ごはん ごまあぶら ごま さといも さとう		605kcal 29.3g 15.6g	
8 火	ココアあげパン	ブラウンシチュー チキンごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト ごぼう きゅうり キャベツ コーン	パン ココア さとう あぶら じゃがいも ルウ ドレッシング		582kcal 22.7g 22.1g	
9 水	わかめごはん	そつぎょうおいおいこんだて とりのからあげ おかかあえ おいおいよしのしる おいおいデザート	ぎゅうにゅう わかめ とり かつおぶし なると とうふ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごまつな	ごはん でんぶん あぶら ケーキ	おいおい デザート	685kcal 27.7g 20.1g	
10 木	セルフバーガー (まるパン)	ハンバーグケチャップソースがけ フレンチサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ベーコン あさり なまクリーム	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん マッシュルーム パセリ	パン さとう ルウ あぶら じゃがいも		580kcal 23.9g 23.4g	
11 金	ごはん	やきギョーザ② チャプチェ エビだんごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり かわかめ ハム えび	キャベツ にら もやし にんにく にんじん はくさい たけのこ たまねぎ しょうが	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ でんぶん		640kcal 23.1g 17.1g	
14 月	ごはん	サワラのさいきょうやき しおこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう サワラ みそ こんぶ ぶたにく とうふ	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにやく	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも		617kcal 26.4g 17.9g	
15 火	こめこパン	にくだんご② ナムル とうふチゲスープ	ぎゅうにゅう みそ とり とうふ ぶたにく	もやし ほうれんそう えだまめ にんじん だいこん たまねぎ はくさい にら かわい	パン こめこ さとう ごまあぶら あぶら		601kcal 29.5g 25.7g	
16 水	ごはん	えんじョイランチ はるまき ホイコーロー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが オレンジ	ごはん はるさめ あぶら こむぎこ		701kcal 23.1g 24.7g	
17 木	けんさんこむぎ コッペパン とちおとめ いちごジャム	さつぎランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく さつまあげ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにやく かんぴょう キャベツ きゅうり グリンピース	パン ジャム さとう じゃがいも あぶら	けんさん ヨーグルト	656kcal 27.1g 23.3g	
18 金	そつぎょうしき							
21 月	しゅんぶんのひ							
22 火	ぎゅうにゅうパン	ミンチカツ はなやさいサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ハム いんげんまめ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー コーン カリフラワー えだまめ トマト にんじん にんにく	パン でんぶん さとう あぶら マカロニ ドレッシング		579kcal 24.9g 21.8g	
23 水	ごはん	あつやきたまご なのほなあえ だいこんとぶたにくのにこみ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちくわ	なのほな キャベツ もやし だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	ごはん ごま あぶら さとう		633kcal 24.8g 19.0g	

鹿沼市の小学生の学校給食摂取基準は「エネルギー640kcal:たんぱく質26g: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。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん  
へいきん  
2.2g