

給食だより



春が待ち遠しいですね~早いものでもう3月。学校では一年のまとめの月となりました。みなさん、一年間給食を楽しみにしてくれてありがとうございました。給食室では今月も、バランスがよく、みなさんに喜んでもらえるような給食を届けたいと思います。

あなたの食生活は大丈夫?



毎日の食生活の積み重ねが、体の健康に影響しています。ここで、自分の食生活をチェックしてみましょう。

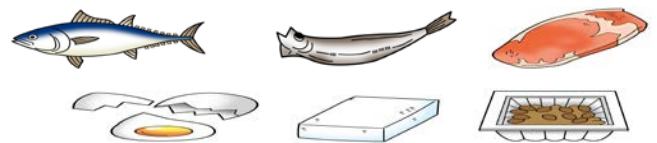
1・主食をきちんと食べていますか?

ごはん・パン・麺類の主食は、糖質を供給し、体内で活動するためのエネルギーとなります。



2・主菜を食べていますか?

魚・肉・卵・大豆製品などを用いた主菜は、たんぱく質を供給し、体内で血や肉となります。



3・副菜を添えて食べていますか?

野菜・きのこ・海草などを用いた副菜は、ビタミンやミネラル類や食物繊維を供給し、体の調子を整えます。



4・牛乳・乳製品を毎日食べていますか?

牛乳・乳製品は日本人に最も不足しがちなカルシウムの供給源です。



5・塩分は1日10g以下になっていますか?

しょうゆや味噌などの調味料の使いすぎや、練り製品・加工食品・漬物などを控えましょう。





3 月 献 立 予 定 表



日	献 立 名	熱量 (k cal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
2 (月)	ごはん 牛乳 魚の塩焼き ぜんまいと車麩の煮付け 豚汁	768 36.5 18.6	牛乳 魚 豚肉 さつま揚げ 豆腐 味噌	米 車麩 ごま油 砂糖 じゃがいも	ぜんまい 人参 つきこん 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ
3 (火)	“3年2組リクエスト献立” ラーメン 牛乳 焼き餃子 きのこサラダ 桃ゼリー	842 33.4 20.5	牛乳 豚肉 ベーコン	中華麺 米油 餃子の皮 ゼリー オリーブ	もやし 長ねぎ 人参 メンマ しめじ にんにく キャベツ きゅうり
4 (水)	“3年1組リクエスト献立” ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ コーンスープ バニラアイス	873 41.6 28.8	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 澱粉 小麦粉 米油 ごま 春雨 バニラアイス じゃがいも	生姜 人参 キャベツ きゅうり ほうれん草 ホールコーン 玉ねぎ
5 (木)	“3年3組リクエスト献立” メンチカツカレー みかんジュース こんにやく海藻サラダ	792 18.5 21.7	牛乳 豚肉 ワカメ	米 押麦 米油 ごま じゃがいも ジュース	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり サラダこんにやく
6 (金)	“卒業お祝い献立” 古代米 ごま塩ふりかけ 牛乳 はんぺんチーズフライ 菜の花のおひたし あさりのすまし汁 お祝いゼリー	832 32.1 19.6	牛乳 はんぺん チーズ あさり なるとまき 卵	古代米 小麦粉 パン粉 米油 ごま ゼリー	菜の花 キャベツ 人参 三つ葉 えのきたけ
9 (月)	ごはん 牛乳 焼売 もやしの中華あえ マーボー豆腐	779 29.1 22.1	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	米 焼売の皮 澱粉 ごま油 ごま 砂糖	もやし きゅうり 人参 たけのこ 玉ねぎ なら 長ねぎ 干椎茸
10 (火)	ごはん 牛乳 和風ロールキャベツ アーモンドあえ もずくの味噌汁	762 31.6 19.8	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 味噌	米 アーモンド スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ねぎ えのきたけ
11 (水)	ごはん 牛乳 干草焼き 切干大根のごま酢あえ けんちん汁 果物	787 29.8 21.9	牛乳 卵 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 じゃがいも ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 干椎茸 切干大根 ごぼう きゅうり つきこん
12 (木)	ビスキュイーパン 牛乳 スパゲッティサラダ 春野菜のポトフ	858 30.7 33.8	牛乳 卵 ツナ ベーコン	丸パン バター 砂糖 アーモンド じゃがいも 小麦粉	人参 きゅうり 玉ねぎ かぶ キャベツ
13 (金)	ごはん 牛乳 おからメンチカツ 磯あえ なめこの味噌汁	796 29.5 24.6	牛乳 おから 豚肉 卵 厚揚げ 味噌 ひじき	米 米油 小麦粉 パン粉	椎茸 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 白菜 なめこ 長ねぎ
16 (月)	7日の振休				
17 (火)	ソフト麺ミートソース 牛乳 青大豆のサラダ	832 35.2 22.6	牛乳 豚肉 ハム 青大豆 ひじき チーズ	ソフト麺 米油 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 グリンピース キャベツ きゅうり 人参
18 (水)	ごはん 牛乳 鮭の焼き漬け すき昆布の煮付け 白菜と油揚げの味噌汁	780 32.0 22.0	牛乳 鮭 すき昆布 さつま揚げ 油揚げ 味噌	米 じゃがいも 米油 砂糖	人参 白菜 なめこ
19 (木)	ごはん 牛乳 ちくわの味噌マヨ焼き 切干大根とツナの和え物 なら玉汁 果物	738 28.2 17.5	牛乳 ちくわ 味噌 ツナ 豆腐 卵 のり	米 マヨネーズ 砂糖 澱粉	切干大根 小松菜 人参 干椎茸 なら 果物
20 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げのごまだれかけ ビーフンソテー かぶの味噌汁	768 28.7 22.7	牛乳 厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌	米 ビーフン 米油 じゃがいも ごま 砂糖	キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ かぶ 小松菜
23 (月)	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ 果物	802 26.1 22.7	牛乳 豚肉	米 ハヤシルウ 米油 じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ マッシュルーム 人参 グリンピース キャベツ 人参 パセリ きゅうり 果物

一食平均熱量 801kcal タンパク質 30.9g 脂肪 22.6g 塩分 2.9g