



### 3 月学校給食予定献立表

給食や食生活について反省しよう

今月の給食目標

日	曜	主食	牛乳	◇主菜 ◇副菜 ◇汁もの ◇その他	栄養成分				材料と働き						備考 (変更になる場合があります)	ひとくちメモ		
					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	主に体の組織をつくる食品群			主に体の調子を整える食品群					主にエネルギーになる食品群	
									たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
														1群			2群	3群
kcal	g	g	g	肉 魚 卵 大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン麺芋砂糖	油脂									
1	水	ごはん	牛乳	◇厚揚げの肉みそがけ ◇れんこんサラダ ◇玄米だんご汁 ◆桃ゼリー	小中	651 812	25.6 31.7	24.8 30.2	1.7 2.1	あつあげ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャバツ れんこん とうもろこし えだまめ	しいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん げんまいだんご ももゼリー	ひまわりゆ ノンエッグマ ヨネース	☆安曇野の日☆ 2日は安曇野でとれる食材をたくさん使った「安曇野の日」の献立です。信州サーモンは海のない長野県ならではの魚を開発しようと長野県水産試験場が約10年かけて開発した自慢の魚です。	
2	木	丸パン(横わり)	牛乳	◇信州サーモンフライ ◇フレンチサラダ ◇ポトフ	小中	682 842	32.2 38.7	29.6 35.2	3.0 3.7	しんしゅう サーモンフライ ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん パセリ	キャバツ きゅうり たまねぎ はくさい	まるパン じゃがいも さとう	ひまわりゆ			
3	金	いなりずし	牛乳	◇鶏の塩麴焼き ◇菜の花あえ ◇手まり麩のすまし汁◆ひしもち	小中	632 745	26.6 31.1	23.3 27.2	3.2 4.2	あぶらあげ とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん なばな みつば	キャバツ もやし たまねぎ しめじ	こめ さとう ふ ひしもち		☆ひなまつり献立☆ ひなまつりは女の子の健やかな成長を願う行事です。「桃の節句」ともよばれています。		
6	月	ごはん	牛乳	◇ソースカツ ◇ちくわとよる昆布の煮物 ◇白菜のみそ汁 ◇いよかん	小中	627 758	29.2 34.8	16.3 18.4	3.1 3.9	トンカツ ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	だいこん ねぎ えのきたけ はくさい いよかん	こめ さとう こんにやく	ひまわりゆ	☆愛媛県うえん献立☆ 縁起を担いで「ソースカツ(勝つ)」「よる昆布(喜んぶ)の煮物」「いよかん(いい予感)」を出します。		
7	火	中華麺	牛乳	◇肉しゅうまい ◇ハンバンジーサラダ ◇長崎ちゃんぽんスープ	小中	550 702	31.7 40.1	17.3 21.1	3.0 4.2	しゅうまい えび いか ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャバツ たけのこ きゅうり もやし しいたけ	めん さとう	ひまわりゆ ごま	☆郷土料理(長崎県)☆ 長崎ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。鶏がら、豚コツなどでとった濃厚なスープに、えびやいか、野菜などがたっぷり入った麺料理です。		
8	水	ごはん	牛乳	◇ぶりの照り焼き ◇マカロニサラダ ◇さつまいものみそ汁◆チョコクレープ	小中	646 795	27.8 32.8	25.5 29.5	2.6 3.2	ぶり みそ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャバツ ねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう マカロニ さつまいも クレープ	ノンエッグマ ヨネース			
9	木	ごはん	牛乳	◇チンジャオロース ◇大根のナムル ◇トック入り卵スープ	小中	583 724	25.6 31.6	17.4 20.5	2.2 3.1	ぎゅうにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ にら	しょうが たまねぎ だけのこ だいこん えのきたけ	こめ でんぶん さとう トック	ひまわりゆ ごまあぶら ごま	今日は韓国のお餅「トック」が入ったスープです。日本のお餅と違って、もち米ではなく、うるち米から作られています。		
10	金	芽芽玄米ごはん	牛乳	◇焼きウィンナー ◇彩り野菜サラダ◇ごまドレッシング(小袋) ◇チキンカレー	小中	664 801	22.3 26.0	31.6 35.8	2.8 3.3	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャバツ とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ	こめ はつがげんまい じゃがいも	ひまわりゆ ごま	給食センターで作るカレーは、大きなお釜で一度にたくさん量を作っています。今日はチキンカレーです。		
13	月	ごはん	牛乳	◇赤魚のみそ焼き ◇のりマヨあえ ◇すきやき風煮 ◆だいふくアイス	小中	713 857	34.5 41.3	24.8 28.6	2.7 3.4	あかうお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャバツ えだまめ もやし たまねぎ はくさい ねぎ	こめ こんにやく さとう だいふく	ノンエッグマ ヨネース	☆卒業お祝い献立☆ 14日は卒業と進級のお祝い献立です。赤飯の赤色には、邪気を払い厄除けの方があると信じられ、昔からお祝い事などに食べられてきました。		
14	火	栗入り赤飯	牛乳	◇香辛エビフライ◇タルタルソース(小袋) ◇梅香あえ ◇すまし汁 ◆シュークリーム	小中	644 777	25.5 30.8	20.5 23.4	2.6 3.1	エビフライ たまご なると	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	キャバツ きゅうり うめ たまねぎ しめじ	こめ もちこめ むらさきまい あまなっとう シュークリーム	くり ひまわりゆ ごま			

小(1~3年)2こ  
小(4~6年)3こ  
中学生 4こ

小2こ  
中3こ



東中3年欠食  
西中3年欠食



15	水	ミルク ロール パン	牛乳	◇ スパイシーチキン ◇ マロニーサラダ ◇ コーンポタージュ ◇デコボン	小中	707	32.2	27.5	3.3	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	ブロッコ リー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし てこぼん	ミルクロールパ ン マロニー さとう	ひまわりゆ	東中欠食 西中欠食	デコボンは、2~4月頃までが旬の果物です。頭(へた)の部分がコブのように出ているのが特徴です。
----	---	------------------	----	---	----	-----	------	------	-----	------------	------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-------	--------------	---

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

2日 安曇野の日      3日 ひなまつり献立      6日 受験おうえん献立  
7日 郷土料理〈長崎県〉      14日 卒業おいわい献立

# 「卒業」「進級」 ...胸ワクワクの3月 食生活チェック

みなさん、きっと実りの多い1年間だったでしょうね！  
ところで、「食生活」の1年間はいかがでしたか？「食生活チェック」で反省してみましょう。

**① 朝ごはんは毎日食べていますか？**  
朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。

チェック

**⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか？**

チェック

**② 牛乳は残さず飲みましたか？**  
牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いので、成長期のみなさんにはとても大切な食品です。

チェック

**⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか？**

チェック

**③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか？**

チェック

**⑧ よくかんで食べていますか？**  
たくさんかむと、あごがきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一口30回かみましょう。

チェック

**④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか？**

チェック

**⑨ 食事の手洗いは、よくできましたか？**

チェック

**⑤ 魚はしっかり食べましたか？**  
「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあるのです。

チェック

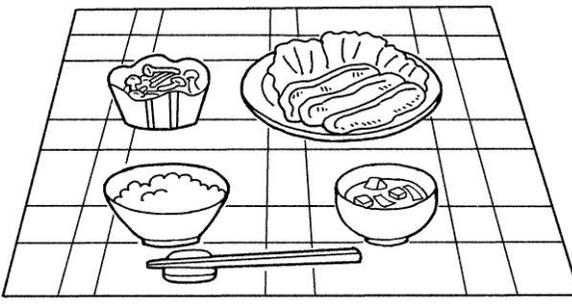
**⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか？**

チェック

## 健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが違うため、健康にごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

### 献立の基本 主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

春休みは家の仕事を積極的に！  
家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。

さあ、みなさんの結果はいかがでしたか？  
「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康なからだづくりを心がけましょう。  
残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところをがんばりましょう。



## 卒業おめでとう！

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。  
食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってくださいね！

