

今月の給食目標

給食の反省をしよう

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
				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		小学校		中学校			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	食塩相当量(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実						
3月	ちらしずし (かぜやか)	牛乳	ますの塩焼き はるいろ春色あえ すまし汁 ひしもち	あぶらあげ ます たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば アレツタ	れんこん ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう ひしもち	あぶら	592 kcal 26.9 g 15.0 g 3.1 g	723 kcal 34.0 g 17.4 g 3.9 g	ひなまつり 献立	3月3日はひなまつりです。桃の節句ともいいます。はまぐりのうしお汁や、ひしもち、などを食べたりします。		
4火	ごはん (かぜやか)	牛乳	ちくわのかばあげ(2個) ごまあえ さつま汁	ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	はくさい もやし だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぱん さとう こんにやく さつまいも	あぶら すりごま ねりごま	585 kcal 23.3 g 15.9 g 2.6 g	747 kcal 29.3 g 19.1 g 3.6 g		だしは、食材からうまみ成分を取り出したものです。日本では和食に欠かせないもので、こんが、煮干し、かつおぶし、ほししいたけなどの食材からだしをとります。		
5水	ラーメン	牛乳	きのこしゅうまい(2個) フルーツ&ゼリーあえ 豚骨ラーメンスープ	ぶたにく みそ きのこしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	みかんシロップづけ パインシロップづけ いちご しょうが たまねぎ もやし きくらげ	ラーメン ぶどうゼリー りんごゼリー	あぶら	571 kcal 26.4 g 16.7 g 3.4 g	717 kcal 33.0 g 20.0 g 4.6 g		安曇野市産のいちごを使ったフルーツ&ゼリーあえです。いちごはさまざまな地域でいろいろな品種が栽培されています。この日は紅ほっぺとビタミンCがとても多く含まれています。		
6木	ごはん (かぜやか)	牛乳	親子どんぶりの具 からしまヨあえ いももちのみそ汁	とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ えだまめ はくさい きゅうり だいこん	こめ さとう いももち	あぶら カエツグ マヨネーズ	584 kcal 21.7 g 18.6 g 2.8 g	738 kcal 26.5 g 22.0 g 3.4 g		ねぎには白い部分が多い根深ねぎや、緑の部分が多い葉ねぎがあります。根深ねぎは関東で多く作られていて、葉ねぎは関西で多く作られています。		
7金	ごはん	牛乳	ウインナー 福神漬けあえ ポークカレー 伊予柑ゼリー	ウインナー ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ふくじんづけ キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ リンゴピューレ	こめ じゃがいも いよかんゼリー	あぶら	659 kcal 24.4 g 20.9 g 2.2 g	831 kcal 30.0 g 25.3 g 3.0 g		受験応援で、伊予柑ゼリーを出します(いい予感)。人気のカレーとともに、試験に向けて頑張っているみなさんへのエールです。		
10月	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ みかん入りサラダ ABCスープ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ どうもろこし レモンじり キャベツ きゅうり みかんシロップづけ たまねぎ セロリー	こめ さとう でんぱん マカロニ	あぶら	587 kcal 22.5 g 17.8 g 2.5 g	745 kcal 27.5 g 21.3 g 3.1 g		日本でいちばん多くみかんを作っているのは、和歌山県です。みかんはビタミンCが豊富です。和歌山県以外では、静岡県や愛媛県も収穫量が多いところですよ。		
11火	ごはん	牛乳	白身魚と凍り豆腐の甘辛揚げ なめたけあえ だいこんのみそ汁	ホキ こおりどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	もやし キャベツ なめたけ えのきたけ だいこん たまねぎ ねぎ	こめ でんぱん こめ さとう	あぶら いりごま	596 kcal 25.4 g 19.3 g 2.3 g	750 kcal 30.9 g 23.0 g 2.9 g	明科中 3年 豊科北中 3年	凍り豆腐は、かために作った豆腐を薄く切って凍らせて作ります。たんばく質やカルシウム、鉄などが多く含まれていて煮物や汁物などで食べられています。		
12水	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ炒め じゃがいもとしらすのサラダ はくさいのそぼろ汁	ぶたにく なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ミニチリン いとかんてん	にんじん きぬさや こまつな	たまねぎ むらさきたまねぎ きゅうり しめじ はくさい しょうが	こめ こんにやく さとう でんぱん じゃがいも	あぶら	586 kcal 26.7 g 19.7 g 2.4 g	739 kcal 33.3 g 23.3 g 3.1 g	安曇野の日	安曇野産のこまつなを使います。こまつなは東京都江戸川区小松川あたりでたくさん栽培されていたことからその名がついたと言われています。また、江戸時代に將軍が命名したという説もあります。		
13木	黒糖パン	牛乳	オムレツミートソースかけ 豆のサラダ ポテトとベーコンのスープ	プレーンオムレツ ぶたにく だいず ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ セロリー しめじ はくさい	こくとうパン さとう でんぱん じゃがいも	あぶら	602 kcal 26.3 g 22.3 g 3.4 g	736 kcal 31.6 g 26.3 g 4.3 g		だいたいは畑の肉と呼ばれるほど、たんばく質がたくさん含まれています。だいたいは、豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどの加工品も多く、私たちの生活に欠かせない食材です。		

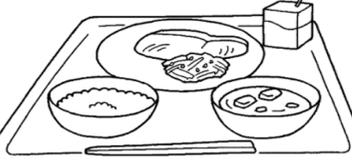
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・お知らせ	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	食塩相当量(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ		穀類・いも・砂糖		油脂・種実					
14金	お赤飯 & ごま塩	牛乳	エビフライ (小1個、中2個) 菜の花あえ 小袋ノンエッグタルタルソース お祝いすまし汁 お祝いケーキ	あずき えびフライ なると	ぎゅうにゅう	かきな みつば	キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ はくさい	こめ もちごめ むらさきまい さとう ケーキ	あぶら ごまあぶら ごま ノンエッグタルタル	619 kcal 22.5 g 20.5 g 2.4 g	740 kcal 28.5 g 22.2 g 3.1 g	お祝い 献立	卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。在校生のみなさんも1年間がんばりましたね。お祝いに食べられるお赤飯を出し、お祝いたします。		
17月	ターメリック クライス	牛乳	チリコンカン だいこんサラダ オニオンスープ	ぶたにく ささみ とりにく だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	こめ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	 kcal g g g	727 kcal 28.0 g 22.8 g 3.2 g	小学校全	今年度最後の給食になります。1年間どうでしたか？苦手なものに挑戦できたでしょうか。中学3年生はこれで給食が最後になりますが、給食が思い出になりましたらうれしいです。		

- ※ 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・乳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。



給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

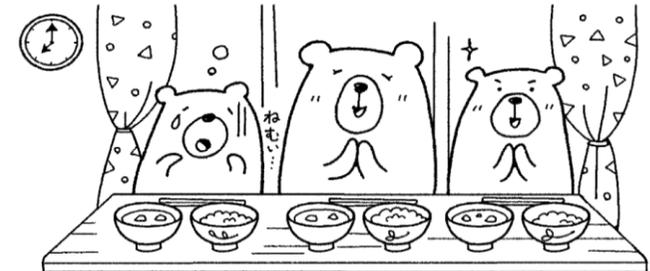
<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 



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。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすくすくするには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。