



3月

きゅうしよく

給食だより

しょうがっこう
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1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。

ひ しょく せい かつ ふ かえ
日ごろの食生活を振り返ろう!

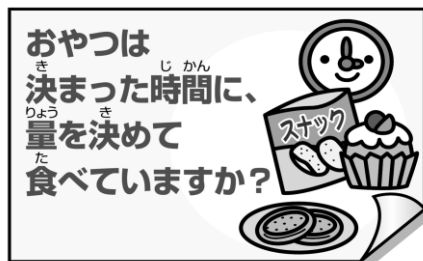
食事の前に、手をきれいに洗っていますか?



朝ごはんを毎日欠かさず食べていますか?



よくかんで、味わって食べていますか?



おやつは決まった時間に、量を決めて食べていますか?



苦手な食べ物にも挑戦していますか?



毎日の食事を楽しんでいますか?

そつぎょう
～ 卒業するみなさんへ ～



◆6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校6年間の給食で、楽しい思い出はできましたか? 食事は、みなさんの命と健康を支える「源」です。食事の時には給食を思い出し、食事の量や栄養のバランスについて、ぜひ参考にしてください。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「カレービーンズ」です。



【材料(4人分)】

水煮大豆・・・140g
ベーコン・・・25g
豚こま肉・・・100g
たまねぎ・・・200g
にんじん・・・80g
じゃがいも・・・140g
グリーンピース・・・15g
油・・・小さじ1
カレー粉・・・小さじ1/4
トマトダイス缶・・・40g
カレールウ・・・30g
スープストック・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/3
ウスターソース・・・大さじ1/2
こしょう・・・適量
水・・・150ml

【作り方】

- ① ベーコンは1cm短冊、たまねぎ、じゃがいもは2cm角、にんじんは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉をよく炒める。
- ③ ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ④ ③に水を入れて煮込む。
- ⑤ 材料がやわらかくなったら、トマトダイス缶と水煮大豆を加えて煮る。
- ⑥ 調味料、カレールウを入れて弱火で煮込む。
- ⑦ 最後にグリーンピースを加えて出来上がり。

大豆のよさを見直そう!





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 と り	き い ろ	ひこう ちゅうそう ひん	エネルギー たんぱくしつ しつ	あさ ごはん	
				ちやにくになるもの	からだのちゅうしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの				
3	月	ちらしずし		ひなまつりこんだて サワラてりやき ごまあえ あさりのみそしる ひなあられ	ぎゅうにゅう サワラ とうふ わかめ あさり みそ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ もやし ねぎ		626 kcal 26.7 g 16.0 g		
4	火	けんさんこむぎ しよくパン とちおとめジャム		さつきランチ 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 ぶたにく さつまあげ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース かんぴょう きゅうり キャベツ コーン	パン ジャム じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	ヨーグルト 675 kcal 25.9 g 25.2 g		
5	水	ごはん		ハンバーグきのこソースがけ なのはなあえ さとやまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム しめじ しいたけ にんにく ほうれんそう なのはな キャベツ コーン ごぼう だいこん にんじん わらび みずな えのきだけ うど なめこ たけのこ ねぎ	ごはん ごまあぶら でんぶん さといも	642 kcal 24.5 g 19.2 g		
6	木	ぎゅうにゅうパン		とうにゅうコーンクロック コールスロー マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう とうにゅう とりにく なまクリーム	コーン キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース	パン こむぎこ さとう ドレッシング マカロニ あぶら ルウ		712 kcal 24.4 g 33.5 g	
7	金	セルフ ビビンバ (ごはん)		ビビンバのぐ (にくいため・ナムル) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	こんにゃく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にら キャベツ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	656 kcal 25.0 g 20.8 g		
10	月	せきはん ごましお		そつぎょうおいわいこんだて とりにくのからあげ のりあえ おいわいよしのじる さくらのジュレ	ぎゅうにゅう あずき とりにく のり なると ゆば とうふ	もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ほうれんそう	ごはん もちごめ ごま でんぶん あぶら ゼリー	ゼリー 676 kcal 28.7 g 18.9 g		
11	火	ココアロール		カレービーンズ ツナサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ツナ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり	パン ココア じゃがいも あぶら ルウ さとう	682 kcal 28.1 g 31.9 g		
12	水	ごはん		アジピリからやき しおこんぶあえ だいこんとぶたにくのこみ	ぎゅうにゅう アジ こんぶ ぶたにく ちくわ なまあげ	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく さやいんげん にんじん しょうが にんにく	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	655 kcal 30.4 g 19.5 g		
13	木	バターロール		メンチカツ コーンとえだまめのサラダ ブラックラーメンふうスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	たまねぎ えだまめ コーン きゅうり にんじん たけのこ もやし ねぎ	パン あぶら ドレッシング さとう はるさめ でんぶん	617 kcal 23.2 g 31.3 g		
14	金	セルフ にくどん (ごはん)		にくどんのぐ かんこくふうわかめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう なると ぶたにく わかめ とうふ たまご	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ さやいんげん にら	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	ゼリー 660 kcal 26.8 g 16.6 g		
17	月	ごはん		おさかなランチ ブリフライ ソース おかかあえ どさんこじる	ぎゅうにゅう ブリ かつおぶし ぶたにく わかめ みそ	ほうれんそう はくさい しょうが にんじん もやし コーン キャベツ ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら マーガリン	685 kcal 24.9 g 21.6 g		
18	火	<div> そつぎょうしき </div>								
19	水	ごはん		えんジョイランチ マーボーどうふ ポークシューマイ② ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング パンこ こむぎこ	682 kcal 26.7 g 20.7 g		
20	木	<div> しゅんぶんのひ </div>								
21	金	ごはん		ハヤシシチュー ハムマリネサラダ いちごとみかんの2しよくゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり	ごはん あぶら ルウ さとう ゼリー	ゼリー 699 kcal 21.7 g 22.5 g		

・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

※『朝ごはん』の欄には、朝ごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんはいきん
2.2 g