

# 3月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名		おもな材料と体内でのたらし			栄養価	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1水	味噌カツ丼	なめこ汁 小松菜とれんこんのシャキとろ和え	豚肉 (卵) (牛乳) 豆腐 (大豆)	ごはん (小麦粉) 油 砂糖 ごま	なめこ 長葱 小松菜 れんこん えのきたけ	小 638	29.1
						中 792	36.2
2木	ソフト フランスパン	チキン味噌シチュー 大豆とひき肉のソテー 手作りほっぺゼリー	(牛乳) 鶏肉 大豆 豚肉	(ソフトフランスパン) じゃがいも (バター) 油 砂糖	玉葱 人参 枝豆 切干大根 ほうれん草 りんご	小 670	30.7
						中 834	38.0
3金	ちらし寿司	豆腐と三つ葉のすまし汁 厚焼き玉子 マカロニサラダ いちごクレープ	油揚げ (牛乳) 豆腐 厚焼き玉子 ツナ	ごはん 砂糖 マヨネーズ クレープ	かんぴょう 人参 干しいたけ 枝豆 えのきたけ 三つ葉 ほうれん草	小 697	24.6
						中 870	29.8
6月	わかめ ごはん	豚汁 いかりんぐフライ 海藻サラダ	わかめ (牛乳) 豆腐 豚肉 (いかりんぐフライ) (大豆)	ごはん じゃがいも 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 もやし こんにゃく	小 684	30.4
						中 854	37.0
7火	どさんこ ラーメン	青のりポテト りんご	豚肉 わかめ いか (牛乳) 青のり	(ラーメン) ラード じゃがいも 油	とうもろこし 人参 キャベツ もやし 玉葱 メンマ りんご	小 662	20.5
						中 833	24.8
8水	和風 そばろ丼	もやしと油揚げの味噌汁 ☆豚肉と大根の甘味噌煮	鶏肉 豆腐 ひじき (牛乳) 油揚げ 豚肉	ごはん 油 砂糖 ごま 片栗粉	ごぼう 人参 切干大根 干しいたけ もやし 大根 ピーマン 長葱	小 657	31.4
						中 819	38.6
9木	揚げパン	サイコロスープ 若鶏のピカタ ごぼうサラダ	(牛乳) 鶏肉 (大豆)	(揚げパン) 砂糖 油 じゃがいも (マヨネーズ) ごま	人参 エリンギ 枝豆 とうもろこし ごぼう きゅうり	小 689	26.3
						中 860	32.1
10金	キーマ カレー	キャンディチーズ (2個) 大根サラダ	豚肉 鶏肉 (チーズ) (牛乳)	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 セロリ トマト 大根	小 669	30.1
						中 834	37.2
13月	キムタク ごはん	わかめスープ 鶏肉の生姜ガーリック揚げ	豚肉 (牛乳) わかめ 豆腐 鶏肉	ごはん 油 ごま 片栗粉	(キムチ) たくあん 長葱 えのきたけ	小 627	29.7
						中 819	39.7
14火	カレー うどん	チーズ入り笹かまぼこ 清見オレンジ	鶏肉 油揚げ (卵) (牛乳) (チーズ入り笹かまぼこ)	(うどん) 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 干しいたけ 長葱 ほうれん草 オレンジ	小 622	29.8
						中 767	36.6
15水	卒業式						
16木	ホット ドック	オニオンスープ ツナキャベツサラダ 学給だいふく	(インナー) (牛乳) (ベーコン) ツナ	(ドック) 油 砂糖 ごま 学給だいふく	玉葱 えのきたけ セロリ キャベツ 人参	小 609	23.7
						中 756	28.7
17金	ごはん	肉じゃが とり天 白菜のなめたけ和え	(牛乳) 豚肉 鶏肉 (卵)	ごはん じゃがいも 砂糖 油 (小麦粉)	人参 玉葱 長葱 白菜 小松菜 えのきたけ こんにゃく	小 689	29.3
						中 809	33.2
20月	ごはん	豆乳汁 さばの味噌煮 ☆いり玉ごま和え	(牛乳) 鶏肉 豆腐 わかめ 豆乳 さば (卵)	ごはん 油 砂糖 ごま	大根 ふなしめじ 人参 ほうれん草 白菜	小 673	31.1
						中 836	38.3
21火	春分の日						
22水	開拓丼	じゃがいもとわかめの味噌汁 カミカミチップ	豚肉 おから ひじき (牛乳) わかめ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも さつまいも 片栗粉	玉葱 人参 とうもろこし グリーンピース 長葱 ごぼう れんこん	小 665	23.0
						中 826	27.9
23木	黒糖パン	ポテトグラタン 野菜いろいろ肉団子 ささみと野菜のサラダ	(牛乳) 野菜いろいろ肉団子 鶏肉	(パン) じゃがいも (黒糖) (バター) (パン粉) 砂糖 ごま	人参 玉葱 キャベツ きゅうり	小 668	32.6
						中 845	42.1
24金	修了式・離任式						

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー28品目」を記載しています!!

●表示義務 (7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

●表示を推奨 (任意表示: 21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの

アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・サトウ芋・牛肉・くるみ・さけ・さば・

大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

ごま・カシューナッツ

(○で表示)

(□で表示)





# 3月 給食だより



## 食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

### ~1年間の食生活を振り返ろう~

今年度も残すところあとわずかとなりました。この1年間、学校やお家でどのような食生活を送っていましたか？  
自分自身の食生活を振り返り、できるようになったこと、新しい学年で目標にしたいことを考えてみましょう。



## 災害に備えましょう

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から、常温で保存できるもの等を多めに備蓄しておきましょう。

### 乾物はすごい!!!

わたしたちは  
地味で目立たない存在……



ではない!!

常温保存! 長期保存!



米回し器!



日常的に  
備蓄して  
損はなし!

だから かんぽうコーナー



気づいてくれ〜  
買ってくれ〜

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米 (無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物 (小麦粉など)
- 乾めん (そうめん、パスタなど)
- もち

#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 【副菜】  
野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート
- 【飲料】  
水
- 茶
- ジュース
- 【調味料】  
砂糖  塩
- 酢  しょうゆ
- みそ

### 災害時の野菜不足に備えよう

災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。



## 新献立紹介(1人分量)

鶏肉と大根の甘みそ煮(8日)				いり玉ごま和え(20日)					
購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方	購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
豚もも肉	30.0	39.0	2cm幅	①鍋にごま油と生姜を入れ加熱し、香りが出たら豚肉を加えて炒める。 ②肉の色が変わったら大根、人参、干しいたけを順に加えて炒める。 ③②に水を加えて蓋をし煮る。 ④Aを順に入れて味をととのえる。 ⑤ピーマン、長葱を加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。	ほうれん草	20.0	26.0	長さ3cm	①ボウルに卵を溶き塩を加えて混ぜる。 ②鍋に油を熱し、炒り卵をつくり、その後冷ます。 ③野菜はボイルし冷却する。 ④ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、炒り②の卵と③の野菜を加えて和える。 ※味が足りなければ塩で調える。
大根	40.0	52.0	乱		白菜	40.0	52.0	短冊	
人参	20.0	26.0	乱		卵	12.0	15.6		
干しいたけ	0.5	0.7	スライス		塩	0.05	0.07		
ピーマン	7.0	9.1	千		油	0.3	0.4		
長葱	5.0	6.5	5mmはさ		砂糖	1.4	1.8		
ごま油	1.0	1.3			醤油	1.9	2.5		
生姜	0.5	0.7	千		白すりごま	2.3	3.0		
水	30.0	39.0			黒炒りごま	0.1	0.1		
酒	2.2	2.9							
醤油	2.0	2.6							
みそ	4.0	5.2							
テンメシジャン	0.8	1.04							
片栗粉	1	1.3							
水	2	2.6							

購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方					

## 卒業おめでとう

食べることは一生つづきます。  
食べ物でからだをつくり  
食べ方でところをつかっていってくださいね!