

# 令和2年 3月の予定献立表

下地調理場  
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準	小学	E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		650 kcal	24.0 g	21.3 g
	中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	16(月)	みそかつ丼 寒天サラダ ゆしとうふ ネーブル 牛乳	17(火)	マーボーどん かきたま汁 中華サラダ ネーブル 牛乳	18(水)	ちらしずし あさりの味噌汁 ふのてんぷら すだちゼリー 牛乳	19(木)	麦ご飯 なすの味噌に シューマイ 中華スープ ネーブル 牛乳	20(金)祝春分の日 春分の日を中日として前後3 日の 7日間を「お彼岸」といいお墓 参り をして祖先に感謝をし、「ぼた もち」をお供えします。
	あ	牛乳、とりこ、たまご、みそ、花かつお わかめ、シイタケ、かんてん、とうふ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご こいくちしょうゆ、花かつお、シイタケ	牛乳、こいくちしょうゆ、かまぼこ、のり たまご、卵黄(乾燥卵黄)、アサリ、みそ	牛乳、ぶたにく、みそ、シューマイ、ブタ、とうふ、 花かつお				
	き	コメ、キャブ、無圧パン麦、カルシウム米 サラダ油、こむぎこ、パン粉、ごま、三温糖	コメ、キャブ、無圧パン麦、でんぶ、ごま 三温糖、ごま油、かたくりこ	コメ、キャブ、無圧パン麦、ごま、三温糖、ふ グラニュー糖、かたくりこ、こむぎこ	コメ、キャブ、無圧パン麦、カルシウム米 でんぶ、三温糖、サラダ油、ごま				
	みどり	シイタケ、水、きゅうり、キャベツ、レモン こまつな、えのき、ネーブル	シイタケ、はくさい、にんじん、たまねぎ、コ んにくに、シイタケ、ねぎ、水、こまつな	だいこん、なす、れんこん、シイタケ、しそ いんげん、水、きゅうり、ねぎ、しめじ	かぼちゃ、なす、きくらげ、シイタケ、キャベツ こまつな、ネーブル				
小学校	E 663 P 34.5 F 20.4	E 633 P 28.7 F 22.1	E 598 P 22.3 F 18.1	E 645 P 26.1 F 18.3					
中学校	E 817 P 42.9 F 24.2	E 777 P 35.0 F 26.3	E 736 P 26.8 F 21.2	E 794 P 31.7 F 21.4					



こ ん だ て	23(月)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ネーブル 牛乳	24(火)	スパゲティジェノベーゼ コンソメスープ ブロッコリーとツナのサラダ ネーブル 牛乳
	あ	牛乳、ぎゅうにく、トマト、たまご	牛乳、ベーコン、ウイナー、チリメン、たまご シイタケ	
	き	コメ、キャブ、無圧パン麦、カルシウム米 サラダ油、こむぎこ、ラード、グラニュー糖	スパゲティ、ジェノベーペースト、サラダ油 じゃがいも、グラニュー糖、ごま	
	みどり	にんじん、たまねぎ、トマトホール缶 マッシュルーム、ドレッシング、トマトペースト	パプリカ、にんにく、アスパラガス、たまねぎ にんじん、こまつな、ブロッコリー	
小学校	E 570 P 20.8 F 18.6	E 490 P 21.8 F 17.8		
中学校	E 701 P 24.9 F 22.0	E 596 P 26.3 F 20.6		

### ※残量調査アンケートでのリクエスト献立ランキング※

★下地小学校  
1位 揚げパン      2位 カレー      3位 そば

★下地中学校  
1位 フルーツ      2位 みそかつ      3位 揚げパン

ヨーグルト

※残量調査アンケートは、令和元年11月に下地小・中学校にて実施しました。

## あなたは大丈夫? チェックしてみましょう!

今は、好きなものが好きなだけ食べられる飽食の時代です。でも、そんな食生活をしていたら必ずとい  
ていいほど生活習慣病(糖尿病・心臓病・高血圧・がん)にかかりやすくなります。

下の項目で1年間をふり返り、できたらと思ったら口にチェック!

 朝ごはんは、毎日食べて 登校した。	 清涼飲料水をできるだけ 飲まないように努力した。	 にんじん・ブロッコリー などの緑黄色野菜や、いわ し・さばなどの魚類が好き 嫌いなく食べられた。	 楽しく食事ができた。
 食事前にきれいに手を洗 った。	 1日1回は家族と一緒に 食事ができた。	 おしを正しい持ち方で 使える。	 給食当番活動は、決まり を守りきちんとできた。

## こわいよ! 栄養のかたより...

### 主食やエネルギーのとりすぎ

肥満の原因にな  
ります。主菜・副菜も  
そろえバランスよく  
食べましょう。

### カルシウムの不足

じょうふな骨や歯  
が作れなくなります。

### ビタミン類の不足

皮膚が弱くなっ  
たり、とり目になっ  
たり、全身の健やかな  
成長が妨げられます。

### 食物せんいの不足

腸の中にカスがた  
まり、便秘や大腸が  
んの原因になること  
もあります。

### 糖分や食塩のとりすぎも心配です!

ふりかけは、化学調味料、砂糖、食塩などで味がつけ  
られています。多いものでは4gのふりかけ中、2gの  
食塩、約1gの砂糖が入っていることもあります。

<b>少肉多菜</b>  野菜や海そうをたくさん 食べよう	<b>少塩多酢</b>  お酢を使って上手に減塩	<b>少糖多果</b>  お砂糖よりも果物を	<b>少食多噛</b>  大食をさげ、よくかもう
<b>少衣多浴</b>  うす着を心がけ清潔に	<h2>『心の健康』の ための10則</h2> <p>健康は自分で守るもの。自分自身の問題だから...</p>		<b>少煙多気</b>  タバコはやめて、きれい な空気を取り入れよう
<b>少怒多笑</b>  おこるとふける	<b>少欲多施</b>  得より徳。せわ好きに なろう	<b>少煩多眠</b>  ストレスをためずに、 ぐっすり眠ろう	<b>少車多歩</b>  少しの距離なら車より歩 きで

給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)