

平成31年 3月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらき
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		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
		小学	640 kcal	24.0 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	午前中の果物は金				1(金) ちらし寿司 菜の花サラダ はまぐりスープ ももゼリー 牛乳
	<p>日本は果物が豊富で、四季折々に出回る果物を食べわけて、微妙な味の変化を楽しむことができます。しかし、その反面、果物を食べるころ合いについては、意外と無関心な人が多いようです。</p> <p>イギリスには次のようなことわざがあります。 「午前中の果物は金、昼から3時までは銀、3時から6時までは鉄、6時以降は鉛」。すなわち、朝起きて食べる果物は心身をそう快にし、胃の活動を促すといった効果が期待できます。</p> <p>果物は多くの糖質を含むので、就寝前に食べるのはひかえた方がよいといえます。</p>				
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
こ ん だ て	みそかつ丼 きゅうりのごまサラダ とうがんスープ りんご 牛乳	麦ご飯 なすの味噌に きくらげの甘酢あえ アーサ汁 すだちゼリー 牛乳	揚げパン ミネストローネ サラダ ヨーグルト 牛乳	スパゲティミートソース ビーンズサラダ さばのバジルソースやき コンソメスープ ネーブル 牛乳	焼肉ピラフ 豆とパプリカのサラダ 野菜スープ ハッピーケーキ 牛乳
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	牛乳、とりにく、たまご、みそ、花かつおちくわ、チリメン、ブチ、とうふ	牛乳、ぶたにく、みそ、チリメン、アーサとうふ、花かつお、おろし、おろし	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、とりにく、チリメン、かんてん	牛乳、レバー、ぶたにく、シイタケ、まめいんげん、たまご、だいず、さば、ウイナー	牛乳、ぎゅうにく、みそ、だいず、シイタケ、こいくちしょうゆ、とりにく
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、サラダ油、ごま油、パン粉、ごま、三温糖	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、でんぶ、三温糖、サラダ油、ごま	こむぎ、グラニュー糖、サトウ、サラダ油、ショートニング、じゃがいも、バター	スパゲティ、ミートソース、缶詰、ごま油、グラニュー糖、じゃがいも	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、サラダ油、三温糖、ハッピーケーキ
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	シイタケ、水、きゅうり、トマト、とうがん、ごま、つな、りんご	かぼちゃ、なす、シイタケ、きくらげ、ピーマン、きゅうり、もやし、ねぎ	水、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、えのきたけ、コメ、おろし、にんにく、コン	にんじん、たまねぎ、ピーマン、水、きゅうり、トマト、ケチャップ、トマトペースト	きくらげ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、えだまめ、きゅうり、たんかん
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	E 682 P 36.1 F 21.3 E 842 P 45.3 F 25.4	E 645 P 28.6 F 16.2 E 795 P 35.1 F 18.7	E 572 P 22.5 F 20.1 E 703 P 27.3 F 24.0	E 689 P 32.7 F 25.8 E 855 P 40.1 F 31.6	E 616 P 24.2 F 19.1 E 762 P 29.1 F 22.4
こ ん だ て	11(月) 麦ご飯 なつとうみそ 冬瓜の煮物 もずくあえ サーターアンダギー 牛乳	12(火) プルコギ丼 ナムル コーンスープ 紅いも団子 牛乳	13(水) ピタパン 鶏肉の照焼パティ コールスローサラダ クリームスープ ネーブル 牛乳	14(木) スパゲティジェノベーゼ ブロッコリーサラダ 白花豆コロッケ コンソメスープ ネーブル 牛乳	15(金) カレーライス 寒天サラダ フルーツヨーグルト 牛乳
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	牛乳、なつとう、みそ、げずりぶし、びんなが、鶏肉もも、皮つき(若鶏)	牛乳、ぎゅうにく、こいくちしょうゆ、ピーマン、たまご	牛乳、照焼パティ、いんげんまめ、とりにく、スキムミルク	牛乳、いんげんまめ、脱脂粉乳、ウイナー、チリメン	牛乳、とりにく、とりレバー、蒸し大豆、こいくちしょうゆ、わかめ、シイタケ
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、三温糖、綿実油、サラダ油、サラダ油(給)	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも、さつまいも、もち	ピタパン、サラダ油、ぶどう糖、三温糖、こむぎ、バター	スパゲティ、ジェノベーゼ、ごま、グラニュー糖、マッシュポテト、バター	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、グラニュー糖、じゃがいも、カレールウ
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	シイタケ、水、とうがん、にんじん、いんげん、こんにゃく、レモン	たまねぎ、にんじん、しいたけ、コメ、コン、こんにゃく、きゅうり、もやし、トマト	キャベツ、りんご、パイナップル、きゅうり、水、コン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	かり、にんにく、ブロッコリー、パパイア、りんご、みかん、水、たまねぎ、にんじん	水、コン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もも、トマト、ケチャップ、にんにく、きゅうり
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	E 673 P 22.1 F 20.6 E 830 P 26.8 F 24.5	E 658 P 22.6 F 19.6 E 815 P 27.4 F 23.0	E 612 P 24.7 F 20.6 E 756 P 30.3 F 24.4	E 614 P 22.6 F 20.9 E 759 P 27.4 F 24.9	E 661 P 25.5 F 18.8 E 819 P 30.9 F 21.9
こ ん だ て	18(月) ビビンバ 野菜スープ ミニ桜餅 牛乳	19(火) ソーキそば ちくわの二色あげ ぜんざい 牛乳	20(水) チャーハン もずくスープ 中華サラダ マヨネーズ焼き ネーブル 牛乳	21(木) 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」をお供えます	22(金) ひじきごはん ほうれん草と糸こんにの白和え ゆしとうふ シューマイ 小:ハッピーケーキ 中:ネーブル 牛乳
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ、みそ、たまご、卵黄(乾燥卵黄)、とりにく	牛乳、ソーキ、こんぶ、みそ、花かつお、こいくちしょうゆ、ちくわ、青のり粉	牛乳、ぶたにく、たまご、もずく、とうふ、ポークソーセージ、花かつお、シイタケ、シイ	牛乳、ひじき、ひじき、あぶらあげ、とうふ、こいくちしょうゆ、アーサ、花かつお	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、サラダ油、ごま、三温糖、ハッピーケーキ
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、カルシウム米、三温糖、ごま、かたくりこ、グラニュー糖	こむぎ、三温糖、ごま、くろざとう、しらたまご、むぎ、でんぶ	コメ、キャベツ、無圧ペン麦、サラダ油、ごま、グラニュー糖、三温糖、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、ホウレンソウ、ごま、つな、コン	にんじん、ねぎ、ホウレンソウ、ごま、つな、こんにゃく、えのきたけ、ネーブル
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	シイタケ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コン、キャベツ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、トマト	水、とうがん、にんじん、シイタケ、ねぎ	シイタケ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、コン、キャベツ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、トマト	E 657 P 28.7 F 25.0 E 699 P 33.1 F 24.0	E 657 P 28.7 F 25.0 E 699 P 33.1 F 24.0
あ か き み ど り 小 学 校 中 学 校	E 663 P 25.9 F 19.7 E 822 P 31.2 F 23.3	E 688 P 34.0 F 18.6 E 852 P 42.0 F 21.8	E 624 P 29.1 F 26.3 E 772 P 35.9 F 31.9		



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っ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。	 おはしを正しい持ち方で使えた。	 給食当番活動は、決まりを守りきちんとできた。

おながいっばいでも 大切な栄養がとれていない「ふりかけごはん」だけ食

ふりかけをごはんにかけた「ふりかけごはん」だけを、食べている人がいますが、これでは成長期に必要な栄養素がとれません。おかずもしっかりと食べる習慣をつけましょう。

ふりかけごはんだけでは、必要な栄養素がほんの少ししかとれません。ふりかけごはんできれいな栄養素は、ほかのおかずで補わないと栄養が不足してしまうのです。



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)