



日	曜日	献立	材料			目標	
			血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品		
1	水	わかめごはん のり酢あえ 魚の磯辺揚げ	さかな ちくわ たまご	ごはん 小麦粉	ほうれんそう にんじん キャベツ あおさ		
2	木	みそラーメン チーズ さつまパン 牛乳	たまご チーズ 牛乳 豚肉 かまぼこ	ラーメン ホットケーキミックス	チンゲン菜 キャベツ にんじん もやし コーン ねぎ		
3	金	ちらし寿司 ハンバーグ ゼリー ツナサラダ すまし汁	鶏肉 合ミンチ たまご ツナ 豆腐 油揚げ	ごはん パン粉 小麦粉	にんじん しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ		
6	月	ゆかりごはん 厚揚げのそぼろ煮 お好み焼き	豚肉 厚あげ たまご	小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ		
7	火	交流遠足					
8	水	ふりかけごはん 納豆あえ 魚のホイル焼き オレンジ	納豆 さかな	ごはん	ほうれんそう にんじん キャベツ えのき しいたけ たまねぎ オレンジ		
9	木	和風スパゲッティ コロコロラスク カルピス	鶏肉 ベーコン 牛乳 バター	スパゲッティ 食パン	ほうれんそう にんじん しいたけ えのき エリンギ ねぎ		
10	金	エビピラフ ささ身フライ デザート コーンサラダ コンソメスープ	ささみ ハム 鶏肉 ベーコン えび	ごはん 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 白菜 ピーマン キャベツ きゅうり コーン		
13	月	肉ごぼううどん バナナ チョコドーナツ 牛乳	牛肉 かまぼこ 牛乳	うどん麺 ドーナツ	たまねぎ にんじん ねぎ バナナ ごぼう		
14	火	ごはん ひじきの炒り煮 魚のパン粉焼き かきたま汁	たまご さかな 鶏肉 豆腐 厚揚げ	ごはん こんにやく パン粉	ごぼう ひじき いんげん たまねぎ ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン		
15	水	いちごホイップパン ウィンナーのケチャップ煮 春雨と肉団子のスープ プチゼリー 牛乳	鶏肉 ウィンナー 牛乳 たまご	ロールパン 春雨	白菜 たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		
16	木	ごはん けんちょう ポテトオムレツ みそ汁	合ミンチ 鶏肉 平天 たまご みそ 豆腐	ごはん じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん 白菜 ねぎ		
17	金	カレーライス 牛乳 ドレッシングサラダ プリン	牛肉 牛乳 ハム	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり		
20	月	ビビンバ丼 りんご 中華サラダ	豚ミンチ たまご ハム	ごはん 春雨	ほうれん草 にんじん もやし きゅうり キャベツ りんご		
22	水	ちゃんぽん 牛乳 ブルーベリーマフィン	たまご 平天 牛乳 豚肉	ちゃんぽん麺 ホットケーキミックス	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし		
23	木	ごはん かぼちゃサラダ チキンチキンごぼう	鶏肉 ハム	ごはん じゃがいも	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ		

すききらいせず、なんでもたべましょう。

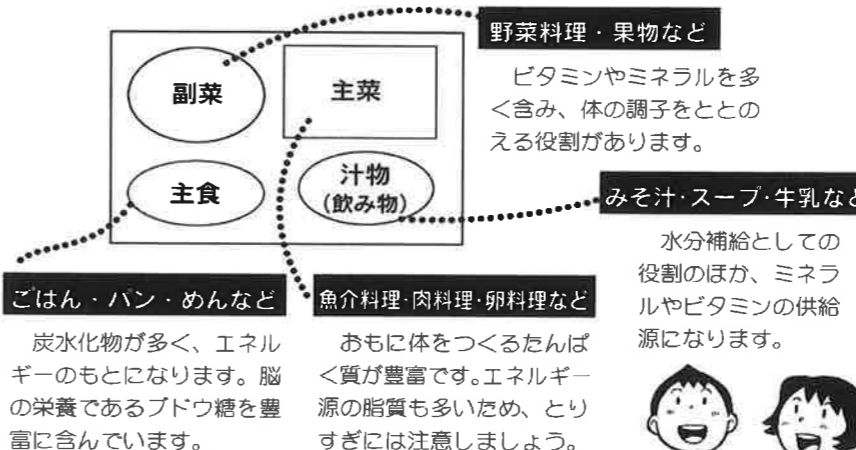
※下線が引いてあるのは月組さんリクエストメニューです☆

# 給食だより 3月号

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな1年間をふり返り、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

## 献立の基本を知って 栄養バランスをととのえよう

好きなものばかりを食べたり、ダイエットなどで食事を制限したりしていると、栄養バランスがくずれてしまいます。献立の基本を覚えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



- 献立の立て方**
- ①まず主食を決める
  - ②主食に合う主菜を決める
  - ③副菜や汁物を決める

## 1年間どのような食生活を送りましたか?

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。

1. 毎日、朝ごはんを食べましたか?
2. 一日3食、きちんと食べましたか?
3. 好き嫌い、食べず嫌いはい減りましたか?
4. おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか?
5. おやつは時間と量を決めて食べましたか?
6. 食事をする前に手洗いをしましたか?
7. 食事はよくかんで食べましたか?
8. 「ながら食べ」をしませんでしたか?
9. 食事のマナーを守って食べることができましたか?
10. 感謝して食べることができましたか?
11. 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか?
12. 家族や友だちと楽しく食べられましたか?

## 栄養の偏りに要注意!



毎日主菜が2品以上並んでいる人は、エネルギーのとりすぎが気になります。副菜をきちんととってバランスよくしましょう。

ダイエットのため、サラダなどの副菜ばかりとっている人は、エネルギー不足です。主食・主菜をしっかりとりましょう。



## ワンディッシュでもOK!?

チャーハンや親子丼など、1つの皿ですんでしまう料理の場合、副菜を忘れてしまいがち。必ず副菜を加えましょう。

## 桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上(じょう)巳(し)の節(せつ)句(く)」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。

