

令和4年度



3月 きゅうしょくこんだてよていひょう

今年度の給食も、残すところあとわずかとなりました。3月は何かとあわただしく行事が多い月ですが、体調をくずさないように、バランスのとれた食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

3月の給食目標

1年間の給食を振り返ろう

東曽野木小学校

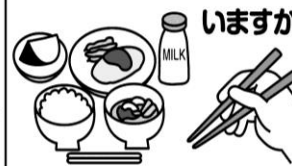
日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		さいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
1 (水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パブリカ しお	エネルギー 613 kcal
	とりにくとしめじのク リームソース	とりにく ベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	がらすूप しろワイン しお こしょう	たんぱく質 19.1 g
	ツナとくきわかめのサ ラダ	ツナ	くきわかめ		アーモンド あ ぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお しょうゆ こ しょう	脂質 13.5 g
	りんごジュース						りんご		食塩相当量 1.8 g
2 (木)	ごはん			こめ					1杯分 - 649 kcal
	かきたまじる	たまご とうふ		でんぷん		こまつな	えのきだけ たまね ぎ	にぼし しょうゆ しお	たんぱく質 28.9 g
	ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	さとう	アーモンド			みりん しょうゆ	脂質 20.2 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さと う	あげあぶら あぶら ごま	にんじん さや いんげん	ごぼう つきこん にゃく	しょうゆ みりん とう がらし	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
ひなまつり献立									
3 (金)	うめごはん			こめ さとう			うめ	こんぶエキス	1杯分 - 597 kcal
	すましじる	とうふ		ふ			きょうな えのき だけのこ ねぎ	けすりぶし しょうゆ しお	たんぱく質 22.7 g
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん	あぶら			す みりん かつおぶし エキス こんぶだし し お しょうゆ	脂質 18.7 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	そのきな にん じん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.6 g
	ひなあられ		のり	もちこめ さとう				しょうゆ	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6 (月)	ソフトめん			ソフトめん					1杯分 - 666 kcal
	ミートソース	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	こなチーズ		あぶら	にんじん トマ ト	たまねぎ しょうが にんにく セロリー パセリ	ワイン ケチャップ ハ ヤシルウ ブラウンルウ しお こしょう	たんぱく質 25.8 g
	あまなつサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり あまなつみかん	す しお こしょう	脂質 21.6 g
	コーヒーぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	さとう				しお コーヒー	食塩相当量 2.4 g
7 (火)	ごはん			こめ					1杯分 - 657 kcal
	さつまじる	とうふ ぶたにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だい こん つきこんにゃ く	にぼし	たんぱく質 27.8 g
	さけチーズフライ	さけ チーズ		パンこ でんぷん こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 21.1 g
	きりざい	ひきわりなっとう			ごま	そのきな にんじん	たくあん きゅうり	しょうゆ	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたにく みそ だいず		さとう でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバンジャ ン がらすूप さけ オイスターソース	1杯分 - 621 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 26.2 g
	はるさめとわかめのサ ラダ	わかめ		はるさめ さとう	ごま ごまあ ぶら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	しょうゆ す しお	脂質 20.0 g
	きよみオレンジ						オレンジ		食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9 (木)	ごはん			こめ					1杯分 - 686 kcal
	キャベツのみそしる	みそ あつあげ				こまつな	キャベツ えのき	にぼし	たんぱく質 27.2 g
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたに く		さとう でんぷん	あぶら		たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ しお こ しょう さけ しょうゆ	脂質 20.8 g
	ビーンズサラダ	だいず		じゃがいも さつ まいも	ノンエッグマヨ ネーズ	にんじん	きゅうり ホール コーン	しょうゆ	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10 (金)	せきはん			こめ むらさきまい				しお	1杯分 - 635 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さや えんどう	えのきだけ ごぼう だけのこ	にぼし けすりぶし しょうゆ さけ しお	たんぱく質 27.0 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ さけ カレー こ	脂質 20.2 g
	ちぐさあえ	たまご		さとう でんぷん	あぶら	そのきな	もやし	しょうゆ かつおだし す しお	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん		きいろのしょくひん		みどりのしょくひん		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
		からだをつくる		エネルギーのもと		からだのちょうしをととのえる			
卒業お祝い献立　～ 6年生が最後に食べたい給食　カツと、カレーで「カツカレーライス」です！									
13 (月)	カツカレーライス	ぶたにく		じゃがいも　こめ こ　コーンスター チ	あぶら	にんじん	たまねぎ　にんに く	あかワイン　チャツネ カレールウ　ケチャップ	I類* - 729 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 23.7 g
	(ひれカツ)	ぶたにく　だいす こ		でんぷん　パンこ	あげあぶら			しょうゆ　しお　こしょ う	脂質 22.4 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ　きゅうり ホールコーン	す　しお　こしょう	食塩相当量 2.4 g
	おいおいカップデザート		ヨーグルト	さとう			おうとう　いちごか じゅう		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

1年間の給食をふり返ってみよう！

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

朝ごはんを毎日食べていますか？  はい ・ いいえ	食事の前に手をきれいに洗っていますか？  はい ・ いいえ	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？  はい ・ いいえ
よくかんで食べていますか？  はい ・ いいえ	食事のマナーを守っていますか？  はい ・ いいえ	正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか？  はい ・ いいえ
おやつは時間と量を決めて食べていますか？  はい ・ いいえ	好き嫌いをなく何でも食べていますか？  はい ・ いいえ	家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？  はい ・ いいえ

「はい」が7～9個  すばらしい！ あたらしい学年でも、その調子で過ごせるといいですね。	「はい」が4～6個  あと一歩！ できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。	「はい」が1～3個  がんばって！ まずはできそうなことから、がんばってみましょう。	「はい」が0個  残念… 自分にはできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。
---	---	---	--

3月3日 ひなまつり

「ひなあられ」は、ひな祭りに欠かせないお菓子の1つです。この「ひなあられ」、東西で違いがあるのをご存じでしたか？ 関東で主流になっているのは、米粒みたいな形をした軽い食感のポン菓子です。甘く味付けされています。一方、関西では、直径約1cmほどのあられの素焼きです。味は、塩やしょうゆで味付けしたものや、砂糖衣やチョコレートなどでコーティングしたものなどがあり、バラエティーに富んでいます。



「ひなあられ」と呼び名は同じなのに、所変われば中身が違ってしまうのは、地域の特色が出ていておもしろいですね。

あなたの給食の思い出は？



この1年間どんな給食の思い出ができましたか？好きなメニューができたこと、苦手な食べ物に苦労したこと、さまざまな思い出があると思います。今年度の給食も、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして、卒業をひかえたみなさんへ。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

