



# 3月分 学校給食献立表 「1年間の食生活を振り返ろう」



西原共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価 kcal たんぱく質	有・無		1年間の給食を ふりかえりましょう	
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		帯山	西原		
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物					おもに脂質
1	金	赤飯	小豆				もち米	763	① ② ③	① ② ③	4月 給食を通して、食べ物に含まれる栄養素、健康によい食べ方、衛生面で気を付けること、感謝の気持ち、協力して食事の準備や後片付けをすること、日本の伝統的な食文化について学ぶことができましたか。	
		牛乳		牛乳								
		鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でんぷん 米粉					油
		紅白なます			人参	大根	砂糖					ごま
		かきたま汁	卵・かまぼこ・かつお節(出し)	昆布(だし)	小松菜	玉ねぎ・しいたけ	じゃが芋・でんぷん					
4	月	玄米パン					パン	804	① ② ③	① ② ③	5・9月 バランスを考えて食べよう 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとるように心がけましたか。	
		牛乳		牛乳								
		スパゲティミートソース	牛肉・豚肉・大豆	粉チーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・セロリ	スパゲッティ					油
		ナッツサラダ				キャベツ・きゅうり	砂糖					アーモンド・油
		お祝いデザート					ケーキ					
5	火	ちらし寿司	卵・油揚げ		人参・さやいんげん	かんぴょう・ごぼう・しいたけ	米・麦・砂糖	ごま	745	① ② ③	① ② ③	6月 運動と食事の関係について知ろう 運動やスポーツで力を発揮するためにどんな食べ方をすればいいか理解できましたか。
		牛乳		牛乳								
		味の旅 ひな祭り	ホキ	青のり			小麦粉	油				
		魚の天ぷら					白玉もち					
		白玉汁	かまぼこ・高野豆腐・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・チンゲン菜	大根	白玉もち					
6	水	丸パン					パン	755	① ② ③	① ② ③	7月 夏バテを防ぐ食事のとり方を考えよう 夏バテを防ぐ効果がある、ビタミンB1の多い食品を意識して食べるようにしましたか。	
		牛乳		牛乳								
		オムレツのトマトソース	卵		トマト		砂糖・でんぷん					
		コーンサラダ				コーン・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖					油
		春キャベツのクリームスープ	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク		キャベツ・玉ねぎ・コーン	じゃが芋					油
11	月	コッペパン					パン	754	① ② ③	① ② ③	8月 日本の伝統的な食事を見直そう 日本の伝統的な食文化について知り、和食の良さについて理解を深めることができましたか。	
		牛乳		牛乳								
		チリコンカン	豚肉・大豆		人参・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく	砂糖					油
		大根サラダ	ツナ		小松菜	大根	砂糖					ごま・油
		野菜のスープ煮	ウィンナー		人参	キャベツ・玉ねぎ	じゃが芋					
12	火	麦ごはん					米・麦	742	① ② ③	① ② ③	9月 かむことを意識して食べよう よくかんで食べることが体によい影響をもたらすことを知り、よくかんで食べることを意識できましたか。	
		牛乳		牛乳								
		鉄えもん&ひごまるデー・今月は一文字	鶏レバー・ホキ	一文字		でんぷん・砂糖	油					
		レバーと一文字の揚げがらめ			一文字		砂糖					ごま・ごま油
		ごま酢あえ		わかめ	ほうれん草・人参	もやし	砂糖					ごま・ごま油
春雨汁	かまぼこ・かつお節(出し)	昆布(だし)	人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	春雨		30.2					
13	水	丸パン					パン	782	① ② ③	① ② ③	10月 日本の伝統的な食事を見直そう 日本の伝統的な食文化について知り、和食の良さについて理解を深めることができましたか。	
		牛乳		牛乳								
		魚フライ	ホキ				パン粉 小麦粉					油
		人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖					油
		コーンと卵のスープ	卵・ベーコン			コーン・玉ねぎ・えのきたけ	じゃが芋・でんぷん					油
14	木	麦ごはん					米・麦	718	① ② ③	① ② ③	11月 かむことを意識して食べよう よくかんで食べることが体によい影響をもたらすことを知り、よくかんで食べることを意識できましたか。	
		牛乳		牛乳								
		かぼちゃのうま煮	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ	いりこ	南瓜・人参	玉ねぎ・生姜	こんにやく・砂糖					油
		酢みそあえ	みそ	わかめ		きゅうり・キャベツ	砂糖					
15	金	麦ごはん					米・麦	792	① ② ③	① ② ③	12・2月 冬の健康と食事について考えよう 免疫力を高める栄養素について知り、感染症の症状に合わせた食事について理解することができましたか。	
		牛乳		牛乳								
		いわしのねぎソース	いわし		ねぎ	にんにく	でんぷん・砂糖					油
		春雨の酢の物				きゅうり・キャベツ	春雨・砂糖					ごま
		豆腐のみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ・いりこ(出し)・いりこ	小松菜	玉ねぎ・えのきたけ						
18	月	ミルクパン					パン	834	① ② ③	① ② ③	12月 冬の健康と食事について考えよう 免疫力を高める栄養素について知り、感染症の症状に合わせた食事について理解することができましたか。	
		牛乳		牛乳								
		タイピーエン	豚肉・かまぼこ・うすら卵		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	春雨					油・ごま油
		ごまマヨサラダ	チキンフレーク			もやし・きゅうり						ごま・ノンエッグマヨネーズ・油
		ミックスかりんとう		いりこ			さつま芋・砂糖・でんぷん					油・アーモンド
19	火	麦ごはん					米・麦	703	① ② ③	① ② ③	1月 感謝して食べよう 給食が作られるまでにたくさんの方々が関わっていることを知り、その方々や命をいただくことに感謝して食べることができましたか。	
		牛乳		牛乳								
		カル太郎デー	大豆	ししゃも								
		焼きししゃも										
		大豆のあえもの	大豆	しらす干し	人参	もやし・キャベツ	砂糖					油・ごま
だご汁	鶏肉・油揚げ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	白菜・大根・しいたけ	ちぎり団子		29.7					
21	木	ポークカレー	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・じゃが芋	油	792	① ② ③	① ② ③	2月 冬の健康と食事について考えよう 免疫力を高める栄養素について知り、感染症の症状に合わせた食事について理解することができましたか。
		牛乳		牛乳								
		キャベツとハムのサラダ	ハム			キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	油				
		ネーブル				ネーブル						

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

## 鉄・カルシウム強化デー

成長期にとっても重要な栄養素である「鉄・カルシウム」については、月に1度の強化デーで、はたらきや豊富に含まれる食品、効率よくとることができる方法について学んできました。



鉄はビタミンCと、カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収率がアップします。

## ひごまるデー

熊本市で、学校給食に使用する農作物を作っている生産者の方々を紹介しました。



ご卒業おめでとうございます

3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食とも、残りわずかでお別れですね。

給食では、主食・主菜・副菜・牛乳を組み合わせて、栄養バランスがとれるように献立を考えています。卒業後も、食事の時に給食を参考にしてもらえとうれしいです。ご活躍をお祈りしています。

ピーマン チンゲン菜  
ねぎ きゅうり 小松菜  
ほうれん草 さつまいも

