



3月 給食 献立 予定表

海南市立加茂川小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るのもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
3 (月)	ちらしずし 牛乳 三色おひたし うどんいりけんちん汁 ぶどうゼリー	こめ うどん ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	ちらしずしのもと (たけのこ れんこん かんぴょう ほししいたけ にんじん) もやし ごまつな たまねぎ ねぎ	今日はひな祭りです。健やかな健康と幸せを願う行事で「ももの節句」ともいわれます。日本ではお祝い事にお寿司を食べる習慣があります。	663
4 (火)	パン 牛乳 やきそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ナタデココ みかん パイン	給食の焼きそばには、たまねぎ・もやし・キャベツ・にんじんなどいろいろな野菜が使われ、いろいろな野菜のうまみが合わさっています。	713
5 (水)	ごはん 牛乳 春巻き そえ野菜 ピリ辛スープ	こめ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ぶたにく みそ	もやし はくさい にんじん たまねぎ ごまつな ねぎ にんにく	春巻きは中国料理のひとつです。春頃に新しい芽が出た野菜を具にして作ったことから春巻きと呼ばれるようになりました。	667
6 (木)	ツナサンド 牛乳 豆乳コーンスープ	パン ノエッグマヨネーズ さつまいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ツナ とりにく とうにゅう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン	ツナサラダをパンにはさんで食べるセルフツナサンドです。ツナは血液をサラサラにしてくれる栄養が含まれています。	618
7 (金)	ごはん 牛乳 豆腐粉の煮物 きのこ里芋のみそ汁	こめ こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく とうふこ あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ えのき しめじ	豆腐粉は高野豆腐を粉にしたものです。高野豆腐は大豆から作られ「畑の肉」といわれるほどタンパク質が豊富です。	657
10 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 キャベツとひじきの甘酢あえ	こめ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ ひじき	ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ごまつな しょうが キャベツ もやし	ひじきは、昔から「食べる」と長生きするといわれている食材の一つで、ミネラルや食物繊維の豊富な食材です。	637
11 (火)	パン 牛乳 パンプキンシチュー ほうれん草の彩りサラダ	パン じゃがいも シチュールウ こめあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ えだまめ ほうれんそう カリフラワー コーン	パンプキンは日本語でかぼちゃのことです。ナンキンとも呼ばれます。16世紀にポルトガル人がカンボジアの産物として日本に伝えました。	645
12 (水)	みそだれ焼肉丼 牛乳 中華スープ	こめ ごま こめあぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん もやし いんげん にんにく ねぎ	豚肉にはビタミンB1がたくさん含まれます。疲れている時や食欲がなくイライラする時、集中力をアップしたい時に食べると、効果があります	625
13 (木)	パン 牛乳 白身フライ ブロッコリーとコーンのサラダ コンソメスープ	パン こめあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう しろみフライ ぶたにく	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ キャベツ	ブロッコリーは花のつぼみを食べる野菜です。ブロッコリーには美容やかぜ予防に効果があるビタミンCが豊富に含まれています	668
14 (金)	ごはん 牛乳 ほねくフライ ゆかりあえ 白菜スープ	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ほねくフライ ベーコン	もやし にんじん ゆかり(あかしそ) はくさい たまねぎ	ほねくは有田市のご当地かまぼこで、県の特産品の一つです。太刀魚を骨ごとすりつぶして作ったカルシウムたっぷりの天ぷらです。	689
17 (月)	カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら カレールウ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ いんげん にんじん にんにく しょうが ごぼう ブロッコリー コーン	日本で最初に家庭向けに発表されたカレーレシピは1872年で約150年の歴史があります。	698
18 (火)	 小学校 卒業式 給食はありません 					
19 (水)	ごはん 牛乳 切り干し大根のエスニック炒め ビーフンスープ	こめ ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ ニラ にんにく はくさい しめじ	切り干し大根は生の大根と比べてカルシウムは23倍、食物繊維は約16倍も含まれています	582

日	こんだて	エネルギーのもとになる 黄色の食品	血や筋肉・骨など 体を作るのもとになる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	もりもりメモ	カロリー
20 (木)	春分の日 					
21 (金)	ごはん 牛乳 ツナ大根 さつま豚汁	こめ さつまいも	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ	だいこん にんじん しょうが こんにやく ごぼう ねぎ	今年度最後の給食です。 成長期のみなさんにとってカルシウムは大切な必要な栄養素。春休みも牛乳・乳製品・小魚・大豆・海藻など意識して食べましょう	617



卒業・進級おめでとう！

Q. なぜ、給食には牛乳が毎日出るの？



成長期に必要な栄養素、特に骨や歯の材料になる

カルシウムやたんぱく質がたっぷり含まれているからです。

寒い季節は牛乳の飲み残しが多くなりますが、食事の間に、ひとくちずつゆっくり飲むなど、飲み方の工夫をしてみてくださいね。

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている 	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている 
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している 	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる 
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている 	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている 	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる 

7~9個

4~6個

1~3個

0個

