



3月の給食指導目標  
1年間をふりかえろう

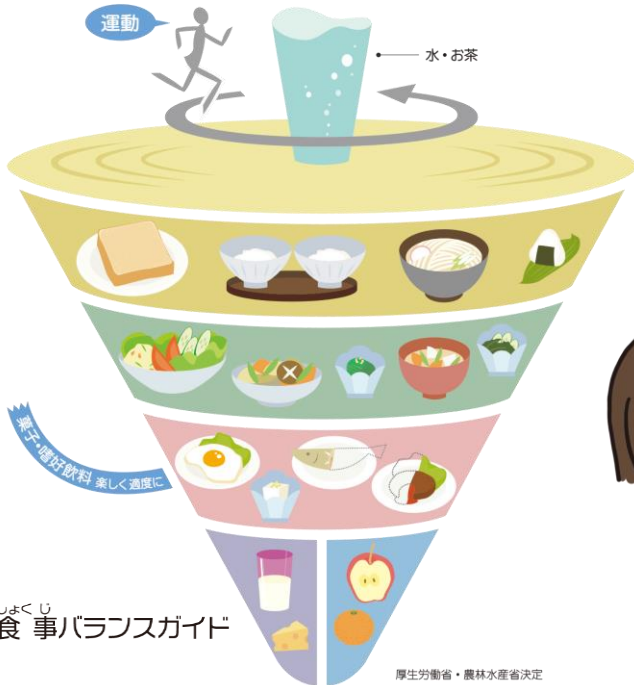
暖かい日が多くなり、春を感じます。今の学年で過ごす生活はあと1か月、1年の締めくくりの月になります。今年度の給食もあと14回です。この1年間給食をおいしく食べることができましたか。食事の前に手洗いをし、健康に過ごすことができましたか。私たちの体は、食べたものでできています。好き嫌いせずに、栄養バランスよく食べることが元気に過ごすコツの1つです。また、マナーを守って、よくかんで食べられたでしょうか。

1年間をふり返し、新しい学年に向けて準備を進めていきましょう。心も体も元気よく4月が迎えらるよう、春休みも規則正しい食生活をしましょう。  
来年度の2～6年生の給食は4月10日(木)に開始の予定です。



# 3つをそろえるといいですよ

春休み中の食事は、給食のようになるべく「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえて食べることをこころがけましょう。朝・昼・夕、なるべく決まった時間に食べて、早寝早起きをして、よい生活リズムをつくっていくことも元気に過ごすためのひけつです。



しゅじょく 主食	ほん ご飯、パン、めん
ふくさい 副菜	やさい つか しるもの 野菜を使ったおかずや汁物
しゅさい 主菜	にく さかな たまご だいず だいず せいひん 肉、魚、卵、大豆・大豆製品のおかず
その他	ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの 牛乳・乳製品、果物 (食事ではとれないときはおやつで)



しゅじょく  
食事バランスガイド

厚生労働省・農林水産省決定

主な給食食材の産地 (1月28日～2月21日分)

人参	千葉	セロリ	静岡	小松菜	町田	ジャガイモ	北海道	りんご	青森	油かれい	アメリカ
玉ねぎ	北海道	白菜	町田・群馬	水菜	埼玉	なす	高知	柑橘類	神奈川・愛媛	いわし	国産
キュウリ	群馬	ねぎ	埼玉・群馬	えのき	長野	しめじ	長野	いちご	福岡・栃木	ます	アラスカ
キャベツ	町田・愛知	かぶ	町田	パセリ	千葉	にら	栃木・茨城	豚肉	神奈川・群馬	赤魚	アラスカ
ショウガ	熊本・高知	蓮根	茨城	なばな	町田	大根	町田・神奈川	鶏肉	岩手・宮崎	イカ	ペルー
ニンニク	青森	もやし	福島・栃木	ごぼう	青森	里芋	東京	クジラ	和歌山		
						米	山形	エビ	インド・ミャンマー・インドネシア		



### 3月分学校給食献立表

日	献立名	牛乳	主な材料名			1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
			黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える		
3月	きつねちらし さかなのてりやき すましじる くだもの・牛乳		こめ、さとう、ごま	牛乳、あぶらあげ、のり、さわら、とうふ	しいたけ、にんじん、れんこん、なのはな、しょうが、はくさい、えのき、ねぎ、こまつな、いちご	542 kcal 26.1 g 19.1 g 2.9 g	<b>3月3日(月) ひな祭り献立</b> ひな祭りにちなんで、油揚げが入ったちらし寿司に菜の花をちらし、漢字に春が入る鱈の照焼を作ります。
4火	げんまいごはん あげぎょうざ はるさめスープ くだもの・牛乳		こめ、げんまい、あぶら、かたくりこ、ぎょうざのかわ、こむぎこ、さとう、はるさめ	牛乳、ぶたにく	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、しいたけ、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、オレンジ	584 kcal 19.8 g 20.3 g 2.0 g	<b>揚げ餃子</b> 
5水	わかめごはん にくじゃかに やきシヤモ ナムル・牛乳		こめ、あぶら、こんにゃく、じゃがいも、さとう、ごま	牛乳、たきこみわかめ、ぶたにく、ししゃも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、もやし、きゅうり、こまつな	623 kcal 27.1 g 19.9 g 2.4 g	人気メニューのひとつです。給食室でひき肉と野菜をこねて餡を作り、一つ一つ皮で包んで、油で揚げます。大きな餃子で食べこたえがあります。
6木	きなこパン はくさいとにくだんごのスープ キャベツのごましょうゆあえ くだもの・牛乳		コッペパン、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、ごま	牛乳、きなこ、ぶたにく、おから、たまご、みそ	しょうが、たまねぎ、しいたけ、にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、はるか	621 kcal 25.4 g 26.9 g 3.3 g	
7金	むぎいりごはん・のりのつくだに さかなのさいきょうやきふう はくさいのそぼろじる ごまドレサラダ・牛乳		こめ、おおむぎ、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら	牛乳、のり、ぼうずぎんぼう、みそ、とりこ、なまあげ	しょうが、にんじん、たけのこ、はくさい、えのき、もやし、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、キャベツ	574 kcal 22.8 g 20.4 g 2.5 g	<b>パリパリサラダ</b> 人気メニューのひとつで、リクエストアンケートの和え物部門で1位となりました。細く切ったワンタンの皮を油で揚げて、パリパリにしたものをサラダに混ぜます。
10月	ごはん とうふのちゅうかに パリパリサラダ くだもの・牛乳		こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、しゅうまいのかわ、ごま	牛乳、ぶたにく、とうふ	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、しいたけ、はくさい、ねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、もやし、いちご	609 kcal 28.1 g 21.7 g 2.3 g	
11火	きめいりカレーライス てづくりふくじんづけ くだもの 牛乳		こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、とうにゅう、バター、こむぎこ、さとう、ごま	牛乳、ぶたにく、ひよこめ、こなチーズ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、きゅうり、だいこん、れんこん、せとか	622 kcal 20.9 g 19.5 g 2.4 g	<b>カレーライス</b> 3月11日は東日本大震災の日です。災害時は食べることに苦勞するため、今食べられることに感謝して食べてほしいと思います。
12水	ソースやきそば じゃがいものおかまぶし しらたまいりフルーツポンチ 牛乳		ちゅうかめん、あぶら、じゃがいも、しらたま、さとう	牛乳、ぶたにく、かつおぶし	しいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、にんにく、みかん、りんご、パイナップル、もも、レモン	641 kcal 22.0 g 21.3 g 2.4 g	
13木	パエリア スパニッシュオムレツ やさしいレンズまめのスープ くだもの・牛乳		あぶら、こめ、じゃがいも	牛乳、とりこ、いか、えび、あさり、たまご、ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	にんにく、たまねぎ、トマト、ピーマン、えのき、コーン、キャベツ、デコポン	567 kcal 28.0 g 19.6 g 3.0 g	<b>白玉入りフルーツポンチ</b> 缶詰のみかん、りんご、桃、パイナップル、白玉をシロップと混ぜて作ります。
14金	キムタクごはん いりことだいのゴマからめ トックスープ だいこんのかふうづけ・牛乳		こめ、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ、ごま、トック	牛乳、ぶたにく、いりこ、だいご、たまご	しょうが、にんじん、たくあん、キムチ、はくさい、ねぎ、にら、だいこん	574 kcal 24.6 g 21.5 g 3.2 g	
17月	むぎいりごはん さかなのわふうマリネ ウースタン・牛乳 だいこんののりごまあえ		こめ、おおむぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごま	牛乳、ぎんさけ、とりこ、たまご、のり	にんじん、たまねぎ、しょうが、もやし、チンゲンサイ、しいたけ、たけのこ、だいこん、きゅうり	549 kcal 25.3 g 18.9 g 2.1 g	<b>二色ぼたもち</b> 20日の春分の日をはさんだ1週間はお彼岸です。それにちなんで、きなこ黒ゴマのぼたもちを給食室で手作りします。
18火	コッペパン ヤンソンさんのゆうわく まめいりミネストローネ くだもの・はっこうにゅう	発酵牛乳	コッペパン、とうにゅうバター、じゃがいも、こめこ、あぶら、スパゲッティ	はっこうにゅう、アンチョビ、とうにゅう、なまクリーム、チーズ、ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	たまねぎ、マッシュルーム、セロリ、にんじん、かぶ、キャベツ、トマト、オレンジ	599 kcal 25.8 g 20.4 g 2.9 g	<b>赤飯</b> 各学年の修了と卒業をお祝いするメニューです。
19水	2しょくぼたもち さかなのしおこうじやき さわにわん からしあえ・牛乳		アルファかまい、こめ、さとう、ごま、あぶら	牛乳、きなこ、くろむつ、ぶたにく、あぶらあげ	にんにく、しょうが、ごぼう、しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、こまつな	553 kcal 25.9 g 17.3 g 2.4 g	<b>セレクトデザート</b> 事前にみかんシャーベットかりんごシャーベットを選んで予約してもらいます。
21金	せきはん とりのからあげ すましじる・ばいにくあえ セレクトデザート・牛乳		アルファかまい、ごま、かたくりこ、こむぎこ、あぶら、さとう	牛乳、あずき、とりこ、なまあげ、なると	にんにく、しょうが、にんじん、えのき、こねぎ、きゅうり、キャベツ、もやし、うめぼし	656 kcal 23.6 g 22.2 g 2.3 g	<b>本文字はリクエストアンケートで上位になった料理です。詳しくは2月給食だよりをご覧ください。</b>

上記献立は、学校行事・食材購入などにより変更することがあります。給食でアレルギー食物の除去を希望される方は管理指導票等の書類の提出と面談が必要となります。管理指導票等の書類が必要な方は、養護教諭、栄養士までご連絡ください。今年度も1年間ありがとうございました。今年度の給食は4月10日(木)からを予定しています。来年度もよろしくお願いたします。