

# 3月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
中3年	バイキング			ワインナーとやさいのスープ チキンてりやきパティ ドレッシングサラダ・バイキング①・バイキング②				550	782	
1 金	まるパン カット	朝	牛乳	まるパン あぶら	ぎゅうにゅう ウィン ナー チキンてりやき		にんじんたまねぎは くさい	24.3	36.5	
4 月	さんさいおこわ	朝	牛乳	さつまじる あつやきたまご	こめ もちこめ こん にゃく」 さつまいも	とりにく ぎゅうにゅ う あつあげ みそ たまご	さんさい にんじん だいこん ごぼう し いたけ ねぎ	603	711	
5 火	むぎごはん	朝	牛乳	ハヤシのぐ ほうれんそうサラダ	こめ むぎ ごま マ ヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅう にく	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさ い りんご	609	772	中 3 なし
6 水	しろごはん	朝	牛乳	ぶたじる さかなのごまだれやき あますあえ	こめ こんにゃく さ といも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたに くとうふ あげ み そ さばのきりみ	ごぼう だいこん ね ぎにんじん しいた け きやべつ きゅう り	622	751	中 3 なし
中3年 リクエストメニュー				たまごスープ				588	745	
7 木	むぎごはん	朝	牛乳	カボチャひきにくフライ ミルメーク (コ-ヒ-)・レモンゼリー	こめ むぎでんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく カボチャひ きにくフライ	しいたけ にんじん ほ うれんそう	20.2	23.1	
8 金	あげぱん	朝	牛乳	ポトフ イタリアンサラダ	ぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ウイ ンナー とりにく	たまねぎ にんじん きやべつ ブロッコ リー あかピーマン きゅうり	640	803	
小6バイキング3				あおさじる しろみフライ マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう とうふ みそ さかなフライ ロースハム	あおさ えのきたけ たまねぎ きやべつ きゅうり コーン	672		中 なし
11 月	むぎごはん	朝	牛乳	マーボーとうふ シュウマイ やさいのナムル	こめ かたくりこ ご まあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく とうふ みそ しゅうまい	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり ねぎ えだまめ きく らげ	681	863	中 3 なし
12 火	しろごはん	朝	牛乳	うどんじる れんこんサラダ いちご	こめ むぎ ごまあぶ ら さとう あぶら うどん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あげ とりに く かまぼこ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ れ んこん キャベツ いちご	612	869	中 3 なし
くるさとくまさんデータ								20.4	25.8	

はる やす ちよう しょく じ ぶん  
春休みに 朝食を自分で  
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

クイズ なんて書いてあるのかな?  
さかな す ども てがみ き  
魚 好きな友だちから手紙が来たよ!

ひさし 鮎<sup>①</sup>に遊び 鯛<sup>②</sup>な!  
ま 蝦<sup>③</sup>んど、時間があつ 鱈<sup>④</sup>  
さかな っ 魚を釣りに 烏賊<sup>⑤</sup>ない?

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校
14	木	むぎごはん 	牛乳 	なめこじる とりつくねとこんさいのあまからに ごまドレサラダ	こめ むぎ ジャガイモ あぶら さとう	きゅうにゅう あげ みそ つくね ロース ハム	ねぎ たまねぎ きゅうり コーン んじん なめこ こん えだまめ	704.0 22	869 25.8
15	金	ナン 	牛乳 	キーマカレー チキンカツ フレンチサラダ	ナン ジャガイモ あぶら	きゅうにゅう ひきわ りだいす ぶたひきに く チキンカツ	たまねぎ きゅうり んじん えだま め にんにく しょ が キャベツ みかん かん	645 31.4	中なし 中なし
18	月	キムタクごはん 	牛乳 	はくさいとたまごのスープ アーモンドあえ ムース	こめ でんぶん さと う あぶら ごまあぶ ら	きゅうにゅう ぶたに く たまご ムース	たまねぎ にんじん はくさいキムチ たく あんつけ ねぎ もや し コーン	599 20	715 23.4
19	火	むぎごはん 	牛乳 	ごもくだいすに ちくわのいそべあげ すまじる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ こんにゃく あぶら さとう	きゅうにゅう うずら のたまご かまぼこ ちくわ たまご とり にく だいす さつま あげ あつあげ	ほうれんそう えのき だけ ごぼう にんじ ん れんこん しいた け いんげん	891 38.0	中なし 中なし

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。

旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。

栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)

下：たんぱく質量(g)になります。

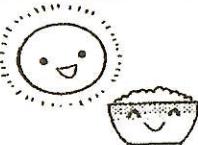
※ 献立は都合により変更する場合があります。

いくつできたかな？

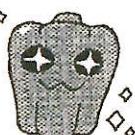
## 1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

朝ごはんを毎日  
食べましたか？



苦手なものでも  
食べてみましたか？



食事の前と後に  
石けんで手を洗いましたか？

間食をとり過ぎない  
ようにしましたか？



はしを正しく持って  
食べましたか？



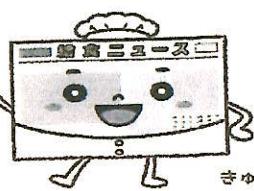
行事食について知ることが  
できましたか？



よくかんで  
食べましたか？



いくつチェックできたかな？  
できることを少しずつ  
増やして  
いこう！



給食の時間は  
黙食できましたか？



きゅーたん

※新しい生活様式では食事中に  
会話をしないことが大切です。