

# 3月 学校給食献立表











日	曜	献立名					主に体の組織を作る		主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー
							1群	2群	3群	4群		5群	6群	たんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物		穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 行事食等
23	月	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ポテトサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 ーロチーズ			鶏肉 ロースハム 絹ごし豆腐 糸かまぼこ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん チンゲンサイ	にんにく きゅうり たまねぎ ねぎ	バジル ハーブ ローズマリー	白飯 パン粉 じゃがいも 三温糖	オリーブ油 マヨネーズ	807 35 24	Kcal g g
24	火	白飯	牛乳	手作りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 根菜のみそ汁		豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	かつお節 うすあげ みそ	牛乳 ブロッコリー	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう	干しいたけ ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 さといも	サラダ油 ごま ごま油	818 38 22	Kcal g g
25	水	麦飯	牛乳	ピビンバ 中華スープ ヨーグルト		豚肉 鶏肉		牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	切り干し大根 にんにく もやし えのきだけ	はくさい たけのこ ねぎ	麦飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 ごま	828 33 25	Kcal g g
26	木	白飯	牛乳	鯖の梅煮 金平ごぼう あつあげとじゃがいものみそ汁 ふりかけ		さば さつまあげ 豚肉 あつあげ	みそ 魚ひりかけ	牛乳 魚ひりかけ	にんじん さやいんげん	しょうが ねぎ 梅肉 ごぼう	こんにゃく たまねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま油	874 38 28	Kcal g g
27	金	麦飯	牛乳	カレー 福神漬 フルーツヨーグルト		牛肉		牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ みかん缶	麦飯 三温糖 じゃがいも 小麦粉 米粉	サラダ油 バター カレールウ	969 25 27	Kcal g g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。  
 ※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。

## 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しかけ食べた 	⑨きらいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

