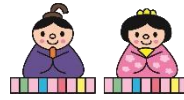


3月 給食だより



令和7年3月
津幡町立太白台小学校

3学期も残りわずかとなりました。この1年間の食生活はどうでしたか？給食を通して学んだことや、食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

また、寒暖差が激しく、体調を崩しやすいので、手洗いを丁寧におこない、栄養バランスのよい食事と十分なすいみんをとり、ウイルスに負けない体作りをしていきましょう。

「食育」チェックシート

1年の給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとできた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p>

津幡町では「まこもたけ」や「金時草」が栽培され、給食でもおいしくいただきました。また、11月には、津幡町の英田地区で作られた、化学肥料や化学農薬を使う量を半分に減らした「特別栽培米」がとられました。そして、1月の全国学校給食週間では、河北都市や能登、加賀の特産品やその地域で食べられている料理が登場しました。

来年度もどんな給食が出るのか、楽しみにしててくださいね！



まこもたけ



石川県で採れた
たけのこ



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
3月	いなりちらし ひな祭り献立 とうふハンバーグ あさりのすましじる ひなあられ	油揚げ 錦糸卵(鶏卵) ハンバーグ(鶏肉 豆腐 おから 大豆たん白) あさり ぶかし 青のり 昆布	米 錦糸卵(さとう 油 でんぷん) さとう ハンバーグ(油 さとう) さとう でんぷん 手まりぶ もち米 さとう 水あめ	にんじん 切干しいたけ えだまめ 干しいたけ ハンバーグ(たまねぎ にんじん にんにく しょうが) たまねぎ えのきたけ みつば	620	26.6	16.6
4月	ごはん さかなのいしがきフライ ひじきのいために とうふとなめこのみそじる	ぶり ひじき さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ	米 小麦粉 パン粉 ごま 大豆油 油 さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん なめこ にんじん ねぎ	629	27.1	23.3
5月	メロンパン ハニーマスタードチキン フレンチサラダ しらたまスープ	脱脂粉乳 メロン生地(卵 乳) 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン メロン生地(小麦粉 さとう ショートニング) オリーブ油 はちみつ 油 さとう 白玉だんご	キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん こまつな	666	26.7	23.2
6月	ごはん えびシューマイ パンパンジーサラダ ジャージャンどうふ	えび いとよりだい 大豆たん白 鶏肉 あつあげ 豚肉 牛肉 赤みそ	米 豚脂 パン粉 さとう 小麦粉 ごま さとう 油 さとう でんぷん ごま油	たまねぎ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ	639	24.8	23.1
7月	わかめごはん キャベツメンチカツ しめじあえ とんじる デザート(ヨーグルト)	わかめ 豚肉 豚肉 みそ ヨーグルト	米 白麦 パン粉 小麦粉 さとう ショートニング 大豆油 さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ しめじ こまつな もやし にんじん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	634	24.6	17.7
10月	むぎごはん ベーコンまきエッグ はくさいとツナのレモンマヨサラダ カレー	鶏卵 ベーコン ツナ 豚肉	米 白麦 でんぷん さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ	はくさい ブロッコリー にんじん レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーベリー	670	23.7	23.1
11月	ごはん さわらのさいきょうやき きりぼしだいこんのごまあえ★ さわにわん★ デザート(とうにゅうココアプリン)	さわら 白みそ 鶏肉 豆乳	米 さとう ごま さとう さとう 水あめ 油 ココアパウダー	切干しいたけ こんにゃく キャベツ こまつな にんじん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば	613	30.6	17.4
12月	あげパン にくだんご キャベツのソテー スープに	脱脂粉乳 きな粉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 鶏肉 ウインナー	米粉 小麦粉 さとう ショートニング さとう マーガリン 大豆油 豚脂 さとう 油 油 さといも	たまねぎ にんにく しょうが トマト キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん	645	29.0	26.4
13月	ごはん きびなごカリカリフライ★ あますあえ すき焼きふうに くだもの(いちご)	きびなご わかめ 牛肉 焼き豆腐	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/小麦粉 玄米粉 油 大豆油 さとう 車ぶ 油 さとう	しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ にんじん こんにゃく いちご	604	24.6	18.7
14月	ぎゅうどん(むぎごはん) (ぐ) だいがくいも みそけんちんじる くだもの(オレンジ)	牛肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん さつまいも 大豆油 さとう でんぷん 水あめ ごま油	しょうが たまねぎ こんにゃく ねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	660	25.7	19.8
17月	せきはん トンカツ 卒業お祝い献立 はなやさいサラダ かきたまじる おいわいデザート(いちごのロールケーキ)	小豆 豚肉 大豆粉 鶏卵 絹ごし豆腐 鶏卵 牛乳	米 もち米 パン粉 でんぷん 油 大豆油 ごまドレッシング でんぷん さとう 小麦粉 水あめ 油 ショートニング クリーム	ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ ねぎ いちごピューレ	647	26.2	23.8
18月	卒業式						
19月	ピタパン とりにくのカレーグリル ひじきのいろどりサラダ マカロニのクリームに あおりのごさかな	鶏肉 ひじき佃煮(ひじき) ベーコン 牛乳 かたくちいわし 青のり	小麦粉 さとう ショートニング ひじき佃煮(さとう ごま)油 さとう じゃがいも マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム さとう	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	626	33.0	23.5
21月	ごはん ぶたにくのくわやき★ いそかあえ あつあげとはくさいのみそじる	豚肉 のり あつあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	こまつな キャベツ もやし はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	616	24.6	22.5
24月	オムライス(チキンライス) (たまごシート) ベーコンともやしのスープ フルーツポンチ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	米 バター 油 さとう 油 さとう 水あめ はちみつ ぶどうゼリー(さとう) さとう	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン もやし はくさい にんじん しめじ ねぎ みかん パインアップル 黄桃 ナタデココ ぶどうゼリー(ぶどう果汁)	676	22.2	21.6

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	639kcal	16.5%	30.3%	403mg	4.9mg	250μg	0.54mg	0.55mg	25mg	4.9g	2.5g	85mg	2.8mg