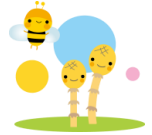




給食だより 3月

令和8年2月
津幡町立太白台小学校



少しずつ寒さが和らぎ、春はすぐそこまで来ています。いよいよ今年度最後の月となりました。給食を食べる日も残りわずかですが、仲間と一緒に思い出に残る楽しい給食時間を過ごしてくださいね。



1年間の食生活を振り返ろう

3月は1年のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことなどをふりかえってみましょう。



【食生活をチェック!】 「はい」・「いいえ」に○をつけてみましょう

<p>①給食前にしっかり手を洗いましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>②感謝の気持ちを込めてあいさつができましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>③よい姿勢で食事ができましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>④よくかんで味わって食べることができましたか。</p>  <p>はい・いいえ</p>
<p>⑤正しい食器やはしの持ち方ができましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>⑥みんなと協力して準備や後片付けができましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>⑦好き嫌いなく食べることができましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>⑧毎日朝ごはんを食べて登校できましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>
<p>⑨おやつは時間や量を決めて食べるようにしましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>⑩家では食事のことで何かお手伝いをしましたか?</p>  <p>はい・いいえ</p>	<p>私たちは1年間に約1000回の食事をしています。ちょっとした心がけでも、1000回くり返してやってみれば、その人の習慣になり、素敵な食べ方が身につきます。楽しく気持ちよく食事ができるように、マナーを守っていただきましょう。</p> 	



給食レシピ紹介



しっとりやわらかい鶏肉に、パリパリのコーンフレークが合わさって、おいしくたのしい食感になります☆春休みにご家庭で作ってみませんか?

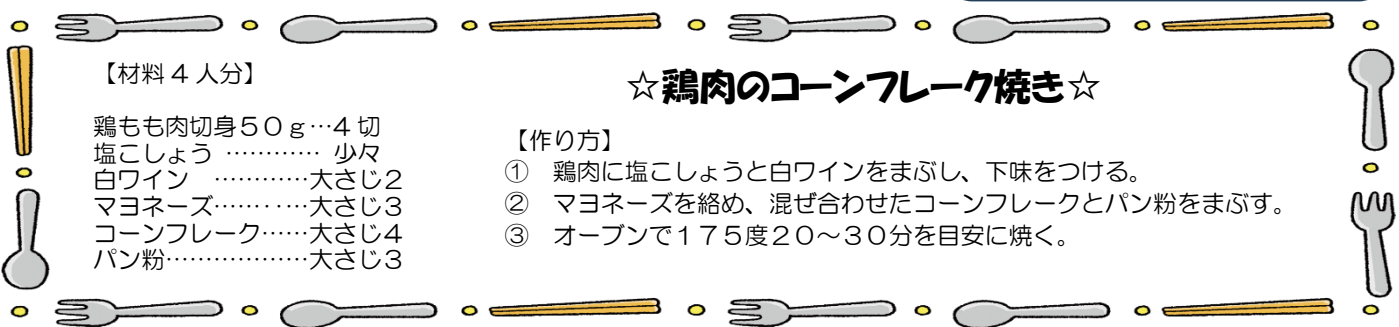
【材料 4人分】

- 鶏もも肉切身 50g...4切
- 塩こしょう 少々
- 白ワイン 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ3
- コーンフレーク 大さじ4
- パン粉 大さじ3

☆鶏肉のコーンフレーク焼き☆

【作り方】

- ① 鶏肉に塩こしょうと白ワインをまぶし、下味をつける。
- ② マヨネーズを絡め、混ぜ合わせたコーンフレークとパン粉をまぶす。
- ③ オープンで175度20~30分を目安に焼く。



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱ゆかのもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
2 (月)	ごはん だしまきたまご しめじあえ カレーうどん	鶏卵 油揚げ 豚肉	米 でんぷん さとう 大豆油 さとう うどん カレールウ 油	しめじ こまつな もやし にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	617	23.5	17.6
3 (火)	いなりちらし ひな祭り献立 わふうハンバーグ あさりのすましじる デザート(もものゼリー)	油揚げ 錦糸卵(鶏卵) ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) あさり かまぼこ 絹ごし豆腐	米 さとう 錦糸卵(さとう でんぷん 油) ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 マッシュポテト) さとう でんぷん さとう 水あめ	にんじん 干しいたけ 枝豆 ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ みつば 白桃	619	26.2	19.1
4 (水)	あげパン ウインナー キャベツのソテー ポークビーンズ	きなこ 脱脂粉乳 ウインナー 豚肉 大豆	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 大豆油 油 じゃがいも 油 さとう	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん グリンピース トマト	642	26.9	32.0
5 (木)	ごはん とりにくのおいだれ れんこんのマヨネーズあえ★ あつあげとはくさいのみそじる	鶏肉 ツナ あつあげ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく りんご れんこん ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	618	26.5	21.4
6 (金)	ごはん ふくらぎのみりんやき あますあえ だいこんのそぼろに	ふくらぎ わかめ 豚肉 あつあげ	米 さとう さとう 里芋 油 さとう でんぷん	キャベツ もやし きゅうり しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	605	26.2	19.8
9 (月)	ごはん とりにくのスタミナやき ひじきのいために かすじる くだもの(オレンジ)	鶏肉 ひじき さつまあげ 油揚げ みそ	米 さとう ごま油 油 さとう さつまいも 酒かす	にんにく にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ はくさい にんじん オレンジ	616	26.1	20.9
10 (火)	むぎごはん コーンコロケ かいそうサラダ カレー	大豆たん白 海藻ミックス 豚肉	米 白麦 小麦粉 さとう ショートニング パン粉 水あめ 油 でんぷん 大豆油 さとう 油 じゃがいも 油 カレールウ	とうもろこし キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン りんご	659	20.3	18.2
11 (水)	コッペパン チキンナゲット ちゅうかあえ やきそば	脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 焼き豚 豚肉	小麦粉 さとう ショートニング パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 クラッカー粉 油 大豆油 さとう ごま油 中華めん 油	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン	627	29.1	23.1
12 (木)	ごはん さばのこうみあげ ごまあえ とりごぼうじる	さば ちくわ 鶏肉	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま さとう ごま油	ねぎ にんにく キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん にんじん えのきたけ みつば	638	27.3	24.2
13 (金)	ごはん パオズ きりぼしだいこんのナムル★ はっぼうさい	豚肉 鶏肉 ひじき 豚肉 いか うずら卵	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが 切干しだいこん もやし にんじん しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ	644	23.5	22.2
16 (月)	ゆかりごはん 卒業お祝い献立 トンカツ★ ブロッコリーのおかかあえ かきたまじる デザート(おいわいゼリー)	豚肉 かつお節 鶏卵 ふかし	ごはん さとう 小麦粉 パン粉 大豆油 さとう でんぷん さとう 水あめ	赤しそ ブロッコリー もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ いちご	686	28.0	24.3
18 (水)	バターロール ポテトカップグラタン はなやさいサラダ わかめとコーンのスープ	脱脂粉乳 鶏卵 豆乳 おから 大豆粉 わかめ 絹ごし豆腐	小麦粉 さとう マーガリン ショートニング じゃがいも 米粉 水あめ 油 さとう でんぷん ごまドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし	510	16.5	22.7
19 (木)	ぶたどん(むぎごはん) (ぐ) だいがくいも みそけんちんじる	豚肉 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 水あめ でんぷん ごま ごま油	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく こまつな だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	643	24.1	18.8
23 (月)	ごはん ししゃもフライ★ やさしいため めったじる	ししゃも 豚肉 鶏肉 みそ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 油 さとう でんぷん じゃがいも	しょうが こまつな キャベツ たまねぎ にんじん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	610	23.8	19.3
24 (火)	チキンライス フルーツポンチ スープに	鶏肉 ウインナー	米 油 バター さとう マスカットゼリー(さとう) さとう 里芋	たまねぎ にんじん ピーマンにんにく トマト みかん パイン 黄桃 ナタデココ ダイスゼリー(ぶどう果汁) にんじん たまねぎ かぶ しめじ パセリ	605	19.5	14.7

※ 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
	627kcal	15.9%	30.9%	346mg	3.4mg	254μg	0.56mg	0.54mg	25mg	4.4g	2.5g	78mg	2.6mg