

3月の予定献立表

ひがくぶんふうがく 東国分養風学園

令和4年度

今月の目標・・・給食の反省をしよう。

いちかわしりつそやしょうがっこう 市川市立豊谷小学校

日	曜日	こんだて		牛乳	血や骨、肉を つくる食品 (色のグループ)	熱や力に なる食品 (色のグループ)	体の調子を 整える食品 (色のグループ)	栄養量			
		しゅしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	おかず(副菜)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g
1	水	ごはん マーボー豆腐 やさしいチップ ほうれん草とコーンのナムル きよみオレンジ		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	ぎゅうにゅう むぎ あぶら さとう さつまいも ごま	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ たらこ かぼちゃ れんこん ほうれん草 コーン きゅうり きよみオレンジ	677	24.8	23.1	2
2	木	ちゅうかめん みそラーメン(ぐ) あげぎょうざ ちゅうかきゅうり オレンジゼリー		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ なると	ちゅうかめん あぶら ごま バター ぎょうざのかわ さとう	にんじん もやし ごまつな キャベツ コーン ねぎ にんにく しょうが しなちく たらこ きゅうり オレンジ	659	25.7	20.4	3.3
3	金	ごもちらしずし なのはなのすましじる さわらのさいまようみそやき いそかあえ さくらもち		○	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうふ さわら のり あずき	にんじん しいたけ れんこん べにしょうが さやいんげん なのはな ごまつな たまねぎ にんにく パセリ かんぴょう	643	27.5	15.8	2.9	
6	月	ごはん シーフードカレー(ぐ) ひじきのマリネ フルーツしらたま		○	ぎゅうにゅう えび いか ほたて だいず チーズ ヨーグルト ハム ひじき	ごめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう ごま しらたま	しょうが たまねぎ にんにく にんじん きゅうり だいこん みかん りんご いちご	694	20.8	17.5	2.6
7	火	ココアあげパン ワンタンスープ ポテトのラザニア		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	パン あぶら でんぶん ワンタンのかわ でんぶん じゃがいも	ねぎ しょうが ごまつな にんじん もやし しなちく たまねぎ にんにく パセリ	690	23.8	25.2	2.8
8	水	ごはん なまあげのにくみそに あげししゃも はるさめサラダ きよみオレンジ		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ なまあげ ししゃも とりにく	ごめ さとう あぶら じゃがいも でんぶん はるさめ ごま	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ さやいんげん きゅうり もやし きよみオレンジ	662	26.4	22.1	1.8
9	木	きのこクリームスパゲティ イタリアンサラダ レズンケニキ		○	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう チーズ たまご サラミ わかめ	スパゲティ あぶら マーガリン こむぎこ バター さとう なまクリーム	しめじ えのき まいだけ トマト ほうれん草 マッシュルーム しいたけ たまねぎ にんじん パセリ ほしぶどう きゅうり キャベツ	669	20.7	31.1	2.2
10	金	おにぎり(おおかず・ゆかり) とんじる かんパン ヨーグルト (ほうさいのひきゅうしよくです)		○	ぎゅうにゅう かつおぶし のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ごめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく かんパン	しそ ほうれん草 にんじん ねぎ だいこん ごぼう	677	27.5	13.2	2.6
13	月	ごはん ハヤシライス(ぐ) かいそうサラダ いちごゼリー		○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ しろはなまめ かいそう ちくわ	ごめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう なまクリーム	セロリ しょうが たまねぎ にんにく にんじん キャベツ ごまつな いちご	643	20.7	16.5	2.3
14	火	きなこトースト ポトフ やきにくサラダ おしプリン		○	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ベーコン ひよこまめ ぶたにく たまご	パン あぶら バター じゃがいも さとう	にんにく セロリ かぶ キャベツ にんじん パセリ しょうが きゅうり	653	26.3	27.2	2.2
15	水	ごはん じゃーちゃん豆腐 とうみょうのちゅうかあえ いちご		○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム	ごめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たら しいたけ だけのこ とうみょう もやし いちご	644	26.3	25.2	2.1

日	曜日	こんだて		牛乳	血や骨、肉を つくる食品 (色のグループ)	熱や力に なる食品 (色のグループ)	体の調子を 整える食品 (色のグループ)	栄養量				
		しゅしよく おかず(主菜) デザート 牛乳	おかず(副菜)					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	
16	木	やさそば とりのからあげ・ツナサラダ エビフライ ガトーショコラ (6ねんせいあめでととこんだて)		○	のむヨーグルト	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん こむぎこ チョコレート マーガリン さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ごまつな きゅうり レモン いちご	683	27.8	28.3	2.9	
								栄養量の基準値	650	18~32	18.3~22	2.0g未満
								3月の平均値	666	24.9	22.1	2.5

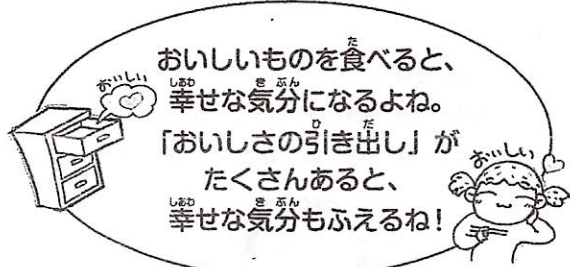
※ 以上のように予定しておりますが、食材料等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ 給食当番が終わったら、白衣等を持ち帰ります。洗濯、アイロンかけ、補修(必要な場合)をよろしくお願いいたします。

「おいしさの引き出し」をふやそう! ~味覚の成長~

はじめは好き嫌いばかり!?
赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。

食べものとの出会い
立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがな味もできたけど…。



いろいろな味をおぼえよう!
いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

小学生は味をおぼえる大切な時期
「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。
入学したころはにがな味も多かったけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからもどんどんあるよ。たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

今月の献立紹介

3日 ひなまつり
桃の節句とも言います。ひなまつりは、女の子の健康と幸せを願う行事です。給食では、ちらしずしと、春の季節を感じる菜の花のおひたし、春を呼ぶ魚の鱈と桜もちでお祝いします。

10日 防災給食
3月11日は市川市では防災給食を行っています。12年前の東日本大震災のことを振り返り、災害時にどのようにしたらいいかを振り返ります。給食では、避難所で食べる食事をイメージして献立をたてています。

給食だより 3月

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間をふり返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったことは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

1年間どのような食生活を送りましたか？

この1年間、みなさんの食生活はいかがでしたか。食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも次の項目をチェックして、足りなかったところはぜひ直すようにしましょう。



- ① 毎日、朝ごはんを食べましたか？
- ② 一日3食、きちんと食べましたか？
- ③ 好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？



- ④ おやつなどを買うとき、きちんと表示を見ましたか？
- ⑤ おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- ⑥ 食事をする前に手洗いをしましたか？



- ⑦ 食事はよくかんで食べましたか？
- ⑧ 「ながら食べ」をしませんでしたか？
- ⑨ 食事のマナーを守って食べることができましたか？



- ⑩ 感謝して食べることができましたか？
- ⑪ 食事の準備や後片付けがしっかりできましたか？
- ⑫ 家族や友達と楽しく食べられましたか？

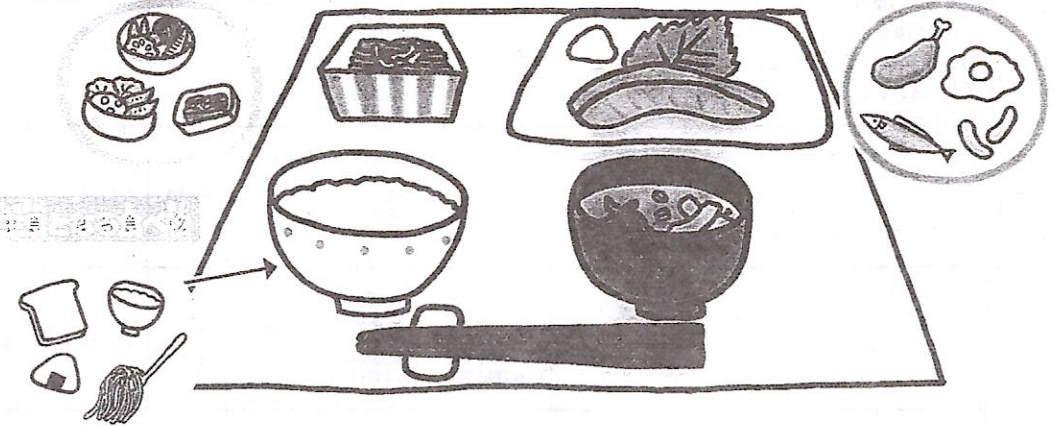


「主食・主菜・副菜・汁物」を そろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。食事をするとき「主食・主菜・副菜・汁物」の4品をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。

副菜と作るおもて料理

主菜となるおもて料理



汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、とうふや油あげ、みそなどの大豆製品をとることができます。また水分の補給にもなります。

※このほか成長期の高学年、中学生はできれば毎日、牛乳や乳製品を食べてほしいです。乳アレルギーのある人は大豆製品や小魚、小松菜などからカルシウムをとりましょう。また生の果物を朝食やおやつにぜひ取り入れてください。

給食室から

今年度の給食は3月16日(木)で終了します。今年度も大変お世話になりました。給食室では、食品や調理過程の安全には細心の注意を払い、子どもたちの喜んでくれるおいしい給食を毎日提供できるよう努めてきました。子どもたちからの「ごちそうさま」「おいしかったです」という声や、教室から空っぽになって戻ってくる食缶を見る喜びがスタッフの大きな励みになっています。今年度も給食を通してたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。来年度も給食室一同、がんばっていきます。ご理解とご協力、誠にありがとうございました。

