



3月献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| ひなまつり献立 3 さわらの西京焼き 菜の花あえ 手巻きり・デザート ちらしごはん すまし汁 775 / 34.4 / 16.6 / 3.9 | 4 豆腐ハンバーグ きのこソース 切干大根サラダ ごはん 油麩 じゃが 825 / 32.9 / 22.8 / 2.6 | 5 ハムチーズカツ ほうれん草のメンマあえ バターロールパン みそラーメン 835 / 34.4 / 35.1 / 4.0 | 6 さくらしゅうまい キャベツのサラダ ごはん 親子煮 851 / 36.1 / 27.9 / 3.3 | 7 いわしのオレンジ煮 小松菜とコーンのあえもの コーヒ-牛乳の素 麦ごはん 豚汁 792 / 33.5 / 19.5 / 2.7 |
| 10 ショウロンポー バンバンジーサラダ ごはん 豆腐の中華煮 808 / 35.8 / 25.2 / 2.9 | 11 館矢間小学校 リクエスト献立 ごはん 野菜スープ 850 / 36.7 / 26.9 / 2.7 | 12 ポークウィンナー スパゲティナポリタン 背割りのソフトパン 野菜スープ 828 / 35.6 / 31.6 / 4.0 | 13 さばの香味揚げ すき昆布の炒り煮 ごはん みそけんちん汁 795 / 33.8 / 27.9 / 2.8 | 14 小学校卒業お祝い食 白玉焼き ブロッコリーサラダ お祝いデザート ごはん チキンカレー 833 / 32.6 / 23.5 / 2.9 |
| 17 ししゃもフライ ひじきの炒り煮 ごはん ひきな汁 769 / 31.4 / 22.8 / 2.8 | 18 テジブルコギ ナムル ごはん 中華コーンスープ 817 / 36.1 / 24.8 / 2.1 | <p>リクエスト献立</p> <p>—3月11日(火)— ごはん 牛乳 とりにくのからあげ かみかみサラダ もやし汁 チョコクレープ</p> <p>今年度のリクエスト献立は、全部「から揚げ」と「かみかみサラダ」でした。館矢間小学校では、「カレー」と「もやし汁」の2つがあがっていたので、「もやし汁」を採用しました。こちらにも人気の汁物です。リクエストの「から揚げ」は、毎回味付けを変えて提供しましたが、みなさん、わかりましたか? 「かみかみサラダ」は、ぜひ、お家でも作ってみてくださいね。</p> | | |

3月 平均栄養量

| 栄養素 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 |
|-------|---------|-------|-------|-------|------|--------|
| 基準量 | 825kcal | 32.2g | 23.1g | 450mg | 4.0g | 2.5g未満 |
| 平均栄養量 | 815kcal | 34.4g | 25.4g | 435mg | 4.6g | 3.1g |

献立の下の数字は、当日の平均栄養量
エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。
食材等の変更により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今年度のリクエスト献立は、全部「から揚げ」と「かみかみサラダ」でした。館矢間小学校では、「カレー」と「もやし汁」の2つがあがっていたので、「もやし汁」を採用しました。こちらにも人気の汁物です。リクエストの「から揚げ」は、毎回味付けを変えて提供しましたが、みなさん、わかりましたか? 「かみかみサラダ」は、ぜひ、お家でも作ってみてくださいね。

かみかみサラダ 作り方

—材料 (5人分)—
にんじん 30g
だいこん 150g
もやし 80g
きゅうり 30g
さきいか 20g
砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2
食酢 大さじ1/2
ごま油 小さじ1
白いりごま 5g

①材料はすべて千切りにし、給食では、野菜類は茹でて、冷やします。
②調味料を混ぜ、材料と和えたら、冷蔵庫で20~30分冷やします。
③ごまを混ぜて出来上がり。
*市販のドレッシングでもOK

食べることは生きること
毎日の食事や生活のリズムを整え、しっかり身に付けて、楽しく健康にいきましょう。



3月給食だより



あなたの食生活はどうか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

| | | |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている | <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている | <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている |
| <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている | <input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる |
| <input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている | <input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる |

○の数が...

- 7~9個 (たいへんよかったです)
- 4~6個 (よかったです)
- 1~3個 (もう少しがんばりましょう)
- 0個 (まずはたべることすきにしましょう)

