



3月のきゅうしょくこんだてひょう



日	月	日	こんだてめい			おもにエネルギーの		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		栄養価(えいようか)						
			牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	ものとなる食品		ものとなる食品		ものとなる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
							米・パン 麺類・芋類 さとうなど	油・バター ・マヨネーズ など	魚・肉・卵 ・豆・ 豆製品 など	牛乳 乳製品 小魚 海そうなど	色の こい 野菜	その他の野菜 ・果物						
2	月	〇		パンネ ミートソース	コールスローサラダ	キャラメル ポテト	マカロニ こむぎこ さとう さつまいも はちみつ	あぶら ★カシューナッツ ★バター	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう ★チーズ ★クリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり レモン	617	21.0	24.3	311	2.3	1.9
3	火	〇	ひなまつり献立	ちらし寿司	ししゃものフリッター 手まり麩のすまし汁	ひなあられ	こめ さとう こむぎこ さといも ふ ひなあられ	ごま あぶら	あぶらあげ ★たまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも ★チーズ	にんじん いんげん ホウレンソウ	しいたけ かんぴょう たけのこ ごぼう れんこん だいこん ながねぎ	603	24.6	18.2	418	2.1	2.2
4	水	〇	給食委員会考案メニュー	ごはん 手作りのり佃煮	ハンバーグおろしソース ポテトサラダ わかめと豆腐の味噌汁	オレンジ	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう ★たまご だいず ハム みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こねぎ にんじん ホウレンソウ	たまねぎ だいこん きゅうり ながねぎ オレンジ	644	27.5	21.9	321	3.6	2.9
5	木	〇	卒業祝いバイキング(6-2)	黒糖パン	鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ	いちご	★パン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	りんご にんにく しょうが ながねぎ レモン キャベツ コーン きゅうり もやし はくさい いちご	623	30.1	21.8	343	2.4	1.9
6	金	〇		ごはん	鯖の豆板醤焼き ごまあえ 豚汁	りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん りんご	625	30.6	20.3	391	3.5	1.8
9	月	〇		コスタリカ ライス	揚げごぼうサラダ 小魚&アーモンド	ネーブル オレンジ	こめ むぎ でんぶん さとう	★バター あぶら ごま ★アーモンド	だいず とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ピーマン パプリカ トマト みずな	たまねぎ しょうが マッシュルーム にんにく ごぼう きゅうり キャベツ オレンジ	626	26.2	22.8	365	2.6	1.9
10	火	〇		ごはん	鱈のガーリックナッツ焼き 豆腐とひじきのサラダ ♥アルファベットスープ	はるか	こめ むぎ パンこ さとう マカロニ	マヨネーズ ★アーモンド ごま ごまあぶら	たら ハム とうふ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん かぶ葉	にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ かぶ はるか	603	27.9	21.9	343	2.1	2.0
11	水	〇	あじ産野菜の日	きなこ 揚げパン	♥手作りわんたんスープ キャベツとツナのサラダ	バナナ	★パン さとう ワナン皮	あぶら ごまあぶら	きなこ ぶたにく とりにく なると ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ しょうが はくさい たけのこ キャベツ コーン きゅうり レモン バナナ	635	25.7	22.9	320	2.1	2.6
12	木	〇		キムチ炒飯	ポテトチーズ春巻き 豆腐とキャベツのスープ	ひとくち マンゴーゼリー	こめ むぎ はるまき皮 じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく ★たまご ベーコン とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん ピーマン ごまつな	はくさいキムチ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ	640	22.2	22.0	341	6.4	2.3
13	金	〇		ごはん	♥とり天 さつま揚げと蒟蒻の金平 お講汁	河内晩柑	こめ むぎ でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	とりにく ★たまご ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん いんげん ごまつな	しょうが ゆず ごぼう だいこん ながねぎ かわちばんかん	626	27.8	19.9	358	2.6	2.5
16	月	〇	卒業祝い献立	お赤飯	いなだの照り焼き コーン入りおひたし 豆腐と卵のすまし汁	♥ハーゲンダッツ アイス	こめ もちごめ みずあめ さとう でんぶん	ごま しお あぶら	さきげ いなだ けずり なると とうふ ★たまご	ぎゅうにゅう こんぶ ★バナナアイス	にんじん ホウレンソウ ごまつな	もやし コーン ながねぎ しいたけ	694	31.5	27.3	377	2.8	2.9

*食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。
*アレルギーの原因になるアレルギー食品には★がついています。マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

今月の平均栄養価	631	26.8 (17%)	22.1 (30%)	353	3.0	2.3
文部科学省基準 栄養価(中学年)	650	エネルギー の13~20%	エネルギー の20~30%	350	3.0	2.0 未滿

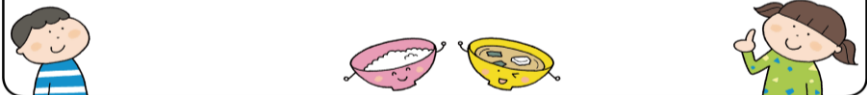
♥今月のリクエストメニュー♥ (※11月に残菜ゼロ賞を獲得したクラスのリクエストを実施します！)
 10日(火)アルファベットスープ(4年2組リクエスト) 11日(水)手作りわんたんスープ(1年2組リクエスト)
 13日(金)とり天(6年2組リクエスト) 16日(月)ハーゲンダッツアイス(こたま4・5組リクエスト)
 ★給食委員会考案メニュー★
 4日(水)「ハンバーグ」が食べたい!と6年生の給食委員会の児童4人が、今までの経験をもとにして
 沢山の意見を出し合いながら、並木っ子が食べる栄養バランスの良い献立を考えてくれました。
 ♪♪卒業バイキング♪♪
 5日(木)に卒業のお祝いとして卒業バイキング(6-2)を行います。並木小の給食の良い思い出になりますように♪



1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた
<input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった	<input type="checkbox"/> よくかんで食べた
<input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った	<input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた



ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとう
 ございます。みなさんは、これまでの学
 校生活でたくさんのお話を学んできた
 ました。今後、自分自身で食べるものを選ん
 だりつくったりする機会が増えてきます。
 食べることを大切に、元気に充実した
 毎日を送ってください。