

今月の食育目標：こんねんどのしょくせいかつをふりかえろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木		むぎごはん					米 麦		615kcal 28.9g 20%	ひな祭り メニュー
			とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ			
			こまつなとじゃこのにびたし	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ				
			はくさいとわかめのみそしる	みそ	わかめ		えのき 根深ねぎ 白菜				
			さんしょくはなゼリー	豆乳 大豆粉			もも果汁 りんご果汁	砂糖 水あめ	油		
2	金		こくとうロールパン					パン 黒糖		684kcal 30.1g 35%	北小 南小 すみれ あやめ 6組 なし
			マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター 油 生クリーム		
			だいずサラダ	大豆		にんじん	キャベツ	砂糖			
			やさいスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 もやし		油		
			オレンジ				オレンジ				
5	月		むぎごはん					米 麦		650kcal 24.1g 32%	受験生 応援 メニュー
			てづくりふりかけ	かつお節 (勝つおぶし)	ひじき ちりめんじゃこ			砂糖	ごま		
			チキンカツ	鶏肉			コーン(幸運)	小麦粉 パン粉	油		
			キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン		バター		
			なめこのみそしる	みそ		ほうれん草	大根 なめこ				
6	火		むぎごはん					米 麦		611kcal 29.1g 27%	中学 幼稚園 なし
			さばのしおやき	さば							
			やさいのおかかあえ	かつお節		にんじん	もやし キャベツ				
			とりだんごのみぞれじる	鶏肉		ほうれん草	しょうが 白菜 しめじ 大根	片栗粉			
			りんご				りんご				
7	水		きなこあげパン	きなこ				パン 砂糖	油	698kcal 29.9g 38%	中学 なし
			ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 ミックスビーンズ		トマト缶	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油		
			チーズ入りひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし 枝豆	砂糖	ノンエッグマヨドレ		
			パイナップル				パイナップル				
8	木		むぎごはん					米 麦		648kcal 22.8g 27%	
			ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			パリパリサラダ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	ワンタンの皮 砂糖	油 ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
9	金		さくらごはん					米 麦		693kcal 28.5g 21%	バースデー 給食
			ししゃもやき	ししゃも							
			あまぎあげとやさいのもの	天城揚げ		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			さつまいものみそしる	みそ			玉ねぎ 根深ねぎ	さつまいも			
			ぎゅうにゅうプリン	卵	乳製品 寒天			グラニュー糖			
12	月		わかめごはん		炊き込みわかめ			米 麦		671kcal 27.7g 29%	南小6年生 リクエスト メニュー
			とりにくのからあげ	鶏肉			にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			やさいのごまあえ			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	里芋			
			いちご				いちご				

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
13	火	MILK	りんごチップパン				りんごチップ (※加熱済)	パン		620kcal 27.5g 36%	中学生 リクエスト メニュー
			タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油		
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨドレ		
			きのこスープ	ベーコン		チンゲン菜	白菜 キャベツ しいたけ エリンギ えのき				
14	水	MILK	くろまいごはん					米 黒米		676kcal 25.9g 29%	卒業 お祝い メニュー
			こうはくしんじゅだんご	豚肉 鶏肉			しょうが 根深ねぎ	片栗粉 パン粉 もち米	ごま油		
			わかめのレモンあえ		わかめ	ほうれん草	もやし レモン果汁				
			かまぼことこまつなのすましじる	かまぼこ		小松菜	しめじ えのき 根深ねぎ				
			おいわいクレープ (いちご・もも)	卵 ゼラチン	乳製品 寒天		もも果汁 いちご (※加熱済)	砂糖 小麦粉	油		
15	木	MILK	むぎごはん					米 麦		656kcal 25.1g 26%	幼稚園 中学3年生 なし
			さばのみそに	さば みそ			しょうが	砂糖			
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油		
			けんちんじる	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	里芋	ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
16	金	MILK	むぎごはん					米 麦		715kcal 32.6g 26%	幼稚園 なし
			てりやきハンバーグ	豚肉 豆乳			玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油		
			シルバーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	ノンエッグマヨドレ		
			だいこんとあぶらあげのみそ汁	みそ 油揚げ			大根 根深ねぎ				
			たんなヨーグルト		ヨーグルト						

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ!

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか? 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょうか。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



5日 受検生応援メニュー

6・7日は公立入試があります。受検に限らず、試験やテストなどの大事な日には、前日または当日の食事が重要になってきます。以下、食事で気をつけてもらいたいポイントをまとめました。
① 揚げ物は消化吸収に時間がかかるので、控える。
② 緊張から消化吸収能力が低下するので、よく噛んで食べる
③ 食べ慣れたものを食べる。
体調を整えて本番に臨んでください。

12・13日 リクエストメニュー

リクエストメニューは、各学校同じようなものが出てきました。栄養価や調理の関係でメニューを組み合わせました。リクエストメニューの日以外にも、リクエストが多かったものを3月の献立に取り入れました。先生やお友達と楽しい給食時間を過ごしてください。

8日

今年度、行事・学級閉鎖等で給食を食べなかったクラスに、デザートを一品つけます。デザートはいちごのスティックケーキです。(アレルゲン物質なし)

今年度の給食はいかがでしたか?先生やお友だちと楽しい思い出ができましたか。
来年度の給食もお楽しみに♪



担当: 栄養教諭 高木 由美子

1年間の食生活をふり返ってみよう!

ここからスタートして、「はい」は「いいえ」はの矢印にそって進みましょう。

