

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下  
 基準量を減らさずに食べることで上記の栄養素を摂取することができます。  
 材料の都合により、献立を変更することがあります。

# 3月献立表

R7.3月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に 摂ってほしい食品	
2	月			チキンチキンごぼう 豆腐とわかめのみそ汁 カルシウムたっぷりふりかけ	鶏肉 塩 こしょう ごぼう でん粉 油 酒 みりん 砂糖 しょうゆ むき枝豆 豆腐 乾わかめ 油揚げ ねぎ みそ 煮干し 小松菜 しらす干し 白いりごま しょうが 塩 ごま油	いも類 魚介類 卵 乳製品 緑黄色野菜 果物 海そう きのこと豆類	
		<b>ひな祭り献立</b>		ちらしずし 菜の花和え すまし汁 ひなあられ	えび かんぴょう 油揚げ 干し椎茸 人参 錦糸卵 絹さや のり 砂糖 酒 しょうゆ 小松菜(茎たち) キャベツ もやし コーン しょうゆ 鶏肉 豆腐 なんと えのき 三つ葉 人参 塩 しょうゆ かつお節	いも類 魚介類 卵 小魚 乳製品 果物 種実類 海そう 豆類	
		<b>3年生激励献立</b>		ハムチーズカツサンド 桜咲くパスタサラダ ウィンナー入り野菜スープ いい予感ゼリー(伊予柑)	ベストサンド 油 パックソース サクラパスタ キャベツ 人参 きゅうり ツナ 玉ねぎ 塩 酢 油 こしょう カクテルウインナー 玉ねぎ 人参 乾パセリ 白菜 マッシュルーム しょうゆ 伊予柑ゼリー / 塩 こしょう ガラスープ	いも類 種実類 豆・豆製品 魚介類 卵 きのこと 小魚 乳製品 緑黄色野菜 海そう	
4	水			白玉入りフルーツポンチ ポークカレー	ミックスフルーツ(もも・りんご・ラフランス) 白玉もち パナナ りんごジュース 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 にんにく グリンピース カレールウ	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと	
5	木			さばの旨み干し 切干大根の煮物 鮭ボールの石狩汁	骨取国産サバ旨み干し 切干大根 油揚げ 人参 糸こんにやく さつま揚げ 油 みりん しょうゆ 鮭ボール じゃがいも 大根 人参 ねぎ 豆腐 コーン みそ バター	種実類 小魚 卵 乳製品 果物 海そう きのこと 豆類	
9	月	14日(土)の振替休日					
10	火			しゅうまい ひじきのツナマヨサラダ 肉とじゃがいもの旨煮 納豆	しゅうまい/乾ひじき 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ツナ しょうゆ エッグケアマヨネーズ じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛肉 糸こんにやく グリンピース しょうが 砂糖 カップ納豆 / 塩 しょうゆ 酒 みりん	種実類 豆・豆製品 魚介類 小魚 卵 乳製品 果物 きのこと	
11	水			パンネのミートソース ポテト添え ふわふわスープ しらぬい	パンネ 玉ねぎ 人参 牛ひき肉 にんにく 油 塩 こしょう ケチャップ 玉ねぎ 人参 ベーコン チンゲン菜 塩 こしょう 卵 パン粉 粉チーズ 不知火 / トマトピューレ ピーマン ナチュラルカットポテト 油	いも類 種実類 魚介類 豆・豆製品 小魚 卵 乳製品 海そう きのこと	
		<b>卒業お祝い献立</b>		鶏のから揚げ ごま和え つみれ入りすまし汁	鶏肉 しょうが にんにく 酒 しょうゆ でん粉 油 ほうれん草 キャベツ 人参 しょうゆ 白いりごま 白すりごま 白身魚のつみれ 干し椎茸 豆腐 三つ葉 塩 しょうゆ かつお節	いも類 種実類 小魚 卵 乳製品 海そう 魚介類 きのこと 豆類	
12	木			ピビンバ わかめスープ お祝いデザート	牛肉 ぜんまい水煮 にんにく 砂糖 しょうゆ ほうれん草 人参 もやし きゅうり 乾わかめ えのき 人参 たけのこ ねぎ かまぼこ 塩 しょうゆ こしょう お祝いデザート / ねぎ しょうゆ ごま油 酢 ラー油 砂糖	いも類 種実類 小魚 豆・豆製品 魚介類 卵 果物 海そう きのこと	

## 1年間を振り返ろう

1年のまとめとして、自分の食生活をふり返ってあてはまるところに○をつけましょう

① 好き嫌いしないで食べた。

② 朝ごはんを毎日食べた。



③ 給食を残さず、食べた。

④ おやつは時間と量を決めて食べた。



⑤ 感謝の気持ちを込めて、食事のあいさつができた。

⑥ 一日3食、規則正しく食べた。



⑦ よい姿勢で食べた。

⑧ よくかんで、ゆっくり食べた。

⑨ 家族や友だちと仲良く食べた。



⑩ 食事の準備や後片付けができた。

「○」の数はいくつありましたか？

4月からは「○」が多くなるようにがんばりましょう！