



3月 献立予定表



暁小学校
R8.2.27

日	曜日	メニュー	赤 血や 肉になる 食べ物	黄色 力の素になる 食べ物	緑 体の調子を整える 食べ物	kcal たんぱく質
2日	月	カレーライス やみつきキャベツカツ 添え野菜 ごはん 切干大根のごまドレサラダ 福神漬 ジョア プレーン	豚肉 たまご	米 油 小麦粉 パン粉 カレールウ ごまドレッシング	切干大根 キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー 福神漬	低学年 672 kcal 23.0 g 高学年 708 kcal 23.7 g
4日	水	チンジャオロースー パンサンスー 豆腐とわかめのスープ 焼きぎょうざ ゼリー ごはん	豚肉 ミンチ 豆腐	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨 ゼリー	たけのこ ビーマン キャベツ チンゲン菜 もやし にんじん たまねぎ	低学年 594 kcal 21.5 g 高学年 626 kcal 22.2 g
5日	木	豚丼 【三重県産さくらポーク使用】 キャベツのサラダ（ごまドレッシング） ほうれん草のごまあえ 紅しょうが	豚肉 たまご	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれん草 紅しょうが	低学年 543 kcal 20.9 g 高学年 575 kcal 21.6 g
6日	金	鶏の竜田あげ 千切りキャベツのゆかりあえ ナムル ごはん 筍の豆腐ステーキ（ポン酢） ミニさつまいも 小松菜と大根の味噌汁	鶏肉 豆腐 みそ 油あげ	米 油 小麦粉 片栗粉 さつまいも	たけのこ たまねぎ キャベツ 大根 小松菜 チンゲン菜 にんじん もやし	低学年 581 kcal 23.0 g 高学年 613 kcal 23.7 g
9日	月	みそカツ 五目きんぴら ふき煮 ポテトサラダ 玉子焼き ごはん	豚肉 たまご かつおぶし みそ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	にんじん コーン ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく ふき	低学年 573 kcal 22.4 g 高学年 603 kcal 23.1 g
11日	水	サイコロステーキ れんこんサラダ チーズ ごはん 添え野菜 コーンフライ みそ汁 お楽しみデザート	鶏肉 豚肉 牛肉 チーズ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも ドレッシング	ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ れんこん 小松菜 わかめ	低学年 559 kcal 20.3 g 高学年 579 kcal 22.3 g
13日	金	白身魚フライ ベベロンペンネ ゼリー ごはん ハンバーグ（ケチャップ） にんじんしりしり コンソメスープ	白身魚 ミンチ ツナ たまご	米 油 小麦粉 パン粉 ペンネ ゼリー	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ コーン パセリ	低学年 603 kcal 21.4 g 高学年 635 kcal 22.1 g
16日	月	焼うどん 鶏天（てんつゆ） ちくわの磯辺天 野菜かきあげ 白菜煮 五目豆	豚肉 大豆 ツナ 鶏肉 魚肉 たまご	米 油 小麦粉 片栗粉 うどん	キャベツ コーン たまねぎ にんじん 白菜 しいたけ こんぶ こんにゃく ごぼう 青のり	低学年 570 kcal 20.3 g 高学年 602 kcal 21.0 g
18日	水	からあげ 添え野菜 チーズ ごはん しゅうまい 野菜いため 豆腐の味噌汁	鶏肉 ミンチ 魚肉 豆腐 チーズ みそ	米 油 小麦粉 片栗粉	たまねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん もやし 大根 ねぎ	低学年 565 kcal 21.6 g 高学年 627 kcal 22.3 g

今月の旬

菜の花 アスパラガス キャベツ たまねぎ たけのこ ブロッコリー カリフラワー きぬさや かぶ じゃがいも なら セロリ あさり ホタテ サワラ



季節の食べ物

ひしもち

3月3日のひな祭りには、ひしもちをお供えます。昔のお母さんたちが、子どもたちが1年健康に過ごせるようにとの願いをこめて作ったのが始まりです。形はひし形で、冬から春への喜びを3色で表しています。赤は桃の花、緑は新緑、白は雪です。

1年間をふり返りましょう



3学期もあとわずかとなりました。この1年間の献立表や給食だよりでは、給食・衛生・栄養などについて、いろいろな話題を取り上げてきました。参考にしていただけたでしょうか。

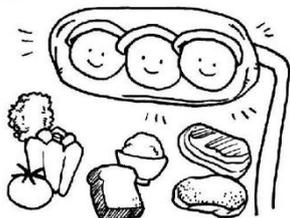
今回は1年間のまとめとして、自分の食生活をふり返ってみましょう。(あてはまる所に○をつけましょう！)

①朝ごはんは毎日食べましたか？



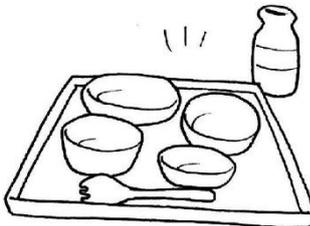
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

②赤・黄・緑そろった朝ごはんを食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

③給食は残さず食べましたか？



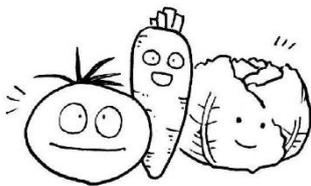
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

④おやつをとりすぎなかったですか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑤夕食で野菜を食べましたか？



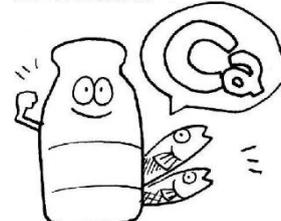
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑥夕食は決まった時間に食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑦カルシウム(牛乳・小魚など)をとりましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑨家の人と楽しく食事をしましたか？



〈できた・だいたいできた・できなかった〉

⑩食事の準備や後片づけができましたか？



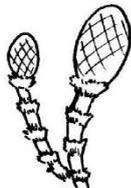
〈できた・だいたいできた・できなかった〉

「できた」の○の数はいくつありましたか？4月からは「できた」が多くなるように頑張りましょう。

旬の食べ物

食べられる春の野草

もうすぐ春です。新しい草の芽が、春を待ちきれずに、あちこちから顔を出しています。暖かい日には野山へ出かけて、食べられる野草をさがしてみませんか。



つくし

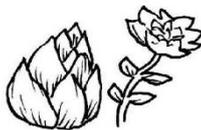
はかまをとって食べる。頭の部分のかたいものがおいしい。

よもぎ



やわらかい葉をつんで草もちに使う。

ふきのとう



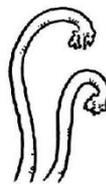
すがすがしい土のかおりと、ほろにがさがある。

ぜんまい

少ししめった所にはえていて、わたをかぶったようになっている。干してから食べるとおいしい。



わらび



しだの仲間で、首をまげて土の中から出てくる。ゆでてあくぬきをしてから食べる。

