

3月学校給食予定献立表

内海小学校・大野小学校・巽小学校・第三中学校・巽中学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | 熱量 カロリー | | 食品名 | | |
|----|----|-------------------------------------------------------|------------|-----|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------|
| | | | 小学校 | 中学校 | 赤色の食品 血液や筋肉・骨格となるもの | 黄色の食品 働く体や体温になるもの | 緑色の食品 からだの調子をととのえるもの |
| 1 | 金 | ちらしずし・ぎゅうにゅうさんしょくあえ すましじる・ひなあられ | 779 | 945 | ぎゅうにゅう とりにく とうふ・わかめ | ごはん ひなあられ | たけのこ・れんこん・かんぴょう しいたけ・にんじん・こまつな もやし・ごぼう・しめじ |
| 4 | 月 | カレーライス・ぎゅうにゅう ふくしんづけ ブロッコリーサラダ | 671 | 805 | ぎゅうにゅう ぶたにく | ごはん じゃがいも | たまねぎ・にんじん グリーンピース・ふくしんづけ ブロッコリー・キャベツ・コーン |
| 5 | 火 | パン・ぎゅうにゅう にくだんごのスープ ささみサラダ | 629 | 728 | ぎゅうにゅう にくだんご ささみ | パン | はくさい・たまねぎ にんじ・だいこん しめじ・もやし・キャベツ |
| 6 | 水 | せきはん・ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ゆかりあえ・いなかみそしる おいおいデザート | 783 | 950 | ぎゅうにゅう あずき とりにくのてりやき とうふ・みそ | ごはん とうにゅうプリン | キャベツ・もやし しそ・はくさい だいこん・にんじん ねぎ |
| 7 | 木 | パン・ぎゅうにゅう ポトフ もやしサラダ | 664 | 773 | ぎゅうにゅう ウインナー | パン じゃがいも | キャベツ・たまねぎ にんじん・もやし こまつな・コーン |
| 8 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに さつまいものてんぷら ポイルキャベツ | 710 | | ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あつあげ・ひらてん | ごはん さつまいものてんぷら あぶら | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ |
| 11 | 月 | ごはん・ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに はるさめサラダ | 737 | 890 | ぎゅうにゅう ぶたにく・ひらてん あつあげ | ごはん はるさめ ごま | はくさい・たまねぎ にんじん・つちしょうが キャベツ・コーン |
| 12 | 火 | コロケバーガー ぎゅうにゅう やさいスープ | 689 | 806 | ぎゅうにゅう コロケ ベーコン | パン あぶら じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん・だいこん |
| 13 | 水 | ごはん・ぎゅうにゅう ごまみそに おひたし | 605 | 719 | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ・みそ | ごはん ねりごま | キャベツ・たまねぎ・にんじん だいこん・こんにやく・しょうが もやし・ほうれんそう |
| 14 | 木 | パン・ぎゅうにゅう とりなんばんふううどん ゆずあえ | 613 | 707 | ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ かまぼこ | パン うどん | たまねぎ・にんじん ねぎ・こまつな キャベツ |
| 15 | 金 | ごはん・ぎゅうにゅう しろみざかなたつあげ ポイルキャベツ・さつまじる | 724 | 873 | ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ・みそ | ごはん あぶら さつまいも | キャベツ・こんにやく ごぼう にんじん |
| 19 | 火 | パン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ コーンサラダ | 652 | 757 | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | パン じゃがいも | たまねぎ・にんじん キャベツ・もやし コーン・こまつな |
| 20 | 水 | ごはん・ぎゅうにゅう ぶたじゃが ごまあえ | 621 | 740 | ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん | ごはん じゃがいも ごま | たまねぎ・にんじん いとこんにやく・キャベツ グリーンピース・もやし |

※ 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。



1年間の食生活を振り返ろう

チェックしてみましょう

- 1 朝ごはんは毎日食べていますか？
- 2 食事は、三食決まった時間に食べていますか？
- 3 よくかんで食べていますか？
- 4 好き嫌いなく食べていますか？

- 5 野菜、特に色の濃い野菜(緑黄色野菜)を毎日食べていますか？
- 6 豚そら餅、きのこ類(食物繊維を多く含む食品)を食べていますか？
- 7 乳製品(牛乳・ヨーグルト・チーズ)を毎日食べていますか？
- 8 主食(ご飯・パン・めん類)をしっかり食べていますか？

- 9 1日の最後の食事は、ねる2時間以上前にすませていますか？
- 10 自分の体重を(適正体重も)知って、適量を食べていますか？
- 11 家族そろって楽しく食事をしていますか？

※チェックのねいところを改訂点です。

ふだん、どんな食生活をおこなっているか知ることも、食生活改善の第一歩です。

