

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじょう(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギーのもとになるたべもの			
あか	からだをつくるもとになるたべもの			
みどり	からだのちようしをととのえるたべもの			

# 3月 よていこんだてひょう

	エネルギー	たんぱく質	しじょう	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	634	15.0	28.2	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-11号  
習志野市学校給食センター

※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

特別支援学校・麻崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
一 口 メモ	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
こんだて	のりごまふりかけ わかめサラダ わふういなり ごはん ごもくすいとん	さくらもち ごまあえ このしろのにつけ ちらしずし おすいもの	全1個 ミモザサラダ ポークチャップ むぎごはん ABCスープ	にゅうさんきんヨーグルト なっとうあえ ししやものあまずだれ ごはん ぐたくさんみそしる	1~3年1本 4~6年・職2本 ソース はくさいのサラダ おからコロッケ コッパン こめこシチュー
栄養価	592kcal 24.1g 18.0g 2.4g	648kcal 25.4g 13.7g 3.1g	622kcal 24.7g 18.2g 2.0g	652kcal 25.2g 22.5g 2.4g	654kcal 23.3g 26.9g 2.6g
きいろ	こめ すいとん あぶら さとう ごま でんぶん	こめ ごま さとう さくらもち みずあめ	こめ おおむぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも マカロニ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく さいとん	パン あぶら こめこ パター さとう じゃがいも こむぎこ パンこ
あか	ぎゅうにゅう とり にく あぶら あげ わかめ たら のり	ぎゅうにゅう このしろ とり にく とうふ かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう ぶた にく とり にく たまご	ぎゅうにゅう ししやも わかめ なっとう かつおぶし にゅうさんきんヨーグルト	ぎゅうにゅう おから とり にく しろいんげん まめ スキムミルク チーズ とうにゅう ハム
みどり	にんじん しめじ はくさい だいこん もやし きゅうり たまねぎ ごぼう しいたけ	たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう だいこん しいたけ ながねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん しょうが	にんじん たまねぎ しめじ ビーマン パセリ キャベツ ほうれんそう	にんじん えのきたけ はくさい ほうれんそう キャベツ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム はくさい きゅうり とうもろこし ながねぎ しいたけ
一 口 メモ	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
こんだて	あんかけをチャーハンにかけて食べてみてください。 ツナポテサラダ とうふステーキ ねぎみそだれ チャーハン チャーハンあんかけ	いちごゼリー ポンチ ブルコギ ごはん ちゅうかふう コンスープ	せとか アチャール ポップビーンズ ごはん ポークカレー	すきやきふうに さけのしおこうじやき むぎごはん さつまじる	チョコクリーム ツナマヨサラダ オムレツ トマトソース しよくパン キャベツのズッパ
栄養価	636kcal 21.0g 20.0g 2.9g	607kcal 21.2g 16.7g 2.0g	636kcal 19.8g 17.9g 2.0g	626kcal 31.3g 14.9g 2.2g	608kcal 22.5g 24.4g 2.6g
きいろ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん いちごゼリー	こめ でんぶん あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ おおむぎ さつまじも しらたき ふ あぶら さとう	パン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ チョコクリーム でんぶん
あか	ぎゅうにゅう とうふ ぶた にく さつまあげ なると ツナ だいず	ぎゅうにゅう ぶた にく たまご	ぎゅうにゅう たいず ぶた にく レンズまめ	ぎゅうにゅう さけ ぶた にく とうふ	ぎゅうにゅう とり にく ツナ たまご
みどり	ながねぎ にんじん たまねぎ はくさい しょうが きゅうり とうもろこし しいたけ	にんじん たまねぎ にら たけのこ にんにく しいたけ こまつな とうもろこし バインアップル おうとう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん きゅうり パプリカ せとか	だいこん しめじ たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ はくさい	にんにく たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう
一 口 メモ	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
こんだて	今日ではもうすぐ卒業する6年生をお祝いする給食です。 おいわいデザート おかかあえ とりのからあげ ごましお おせきはん おいわいすましじる	まめひじきサラダ いかのカレーフライ ごはん にくじゃが	卒業証書 卒業式	はちみつはミツバチが集めた花の蜜を巣の中に貯めたもので、7000年以上前から様々なことに使われていたそうです。 はるさめサラダ はちみつポテト ごはん マーボー豆腐	春分の日 
栄養価	616kcal 28.5g 15.5g 2.3g	662kcal 23.1g 19.6g 1.9g		703kcal 20.7g 18.0g 1.8g	
きいろ	こめ もちごめ おいわいデザート でんぶん じゃようしんこ あぶら ごま	こめ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ でんぶん カレールウ パンこ		こめ さつまじも あぶら さとう はちみつ みずあめ ごまあぶら でんぶん はるさめ	
あか	ぎゅうにゅう とり にく あらねはんべん とうふ ちくわ かつおぶし あずき	ぎゅうにゅう いか ぶた にく ひじき だいず		ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ だいず	
みどり	にんにく しょうが だいこん にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ えだまめ とうもろこし		にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	

一 口 メモ	<b>23</b>
こんだて	今日で3学期の給食も終わります。友達や先生と1年間を振り返りながら、今年度最後の給食を楽しんで下さい。 ミニピーチゼリー きりぼしだいのふくめに ハンバーグてりやきソース むぎごはん わかめととうふのみそしる
栄養価	629kcal 24.9g 17.0g 2.3g
きいろ	こめ おおむぎ さとう でんぶん ピーチゼリー
あか	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶら あげ ちくわ とり にく ぶた にく
みどり	マッシュルーム たまねぎ えのきたけ ながねぎ きりぼしだいの にんじん



新生活に向けて整えたい食習慣

- 朝ごはんを食べよう
- よく噛もう
- 食事は決まった時間に食べよう

いちねんかん 一年間、給食へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。こどもたちの成長を日々感じながら、給食を通してその一端を支えることが出来たことを嬉しく思っております。

ご卒業を迎える皆さんへ

新しい場所でも健やかに、自分らしく輝いていけるよう、これからも応援しています。



## 残菜結果から

## 1年間を振り返ってみましょう

今年一年間、こども達は給食を通して様々なことを学んできました。

下記の内容をこども達と一緒に振り返り、いくつ出来たか確認してみましょう。

食事の前に手を洗った 	よくかんで食べた 	はしや食器を正しく持って食べた 
良い姿勢で食べた 	苦手なものや初めての料理にも挑戦した 	食べ物や作ってくれた人に感謝しながら食べた 

	人気のメニュー	残菜の多かったメニュー
主菜	鶏肉のから揚げ・ハンバーグ・ 酢豚・春巻き・麻婆豆腐 など	生揚げのみそ炒め・ホイコーロー・ ししゃもの南蛮漬け など
副菜	だいがくいも・のりサラダ ごま和え など	切り干し大根煮・コールスロー・ 竹輪のゴマネーズサラダ など
汁物煮物	肉じゃが・ワンタンスープ ABCスープ・ポタージュ など	ミネストローネ・なめこ汁・ もずくスープ など
丼物	カレー・親子丼・ねぎ塩豚丼 など	コンナムルパブ・カミカミ丼など

肉料理はよく食べ、魚料理、炒め物など野菜を多く使った料理は残りがちでした。また、海藻や乾物を使用した料理は食べ慣れないようです。給食は「学校給食摂取基準」をもとに、多様な食品を適切に組み合わせ、児童・園児のみなさんが栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食材や料理に触れることができるよう配慮して献立を作成しています。給食1食で1日に必要な栄養量の約1/3がとれるよう考えられていますので、残す量が多くなると、必要な栄養素が不足してしまう恐れがあります。

訪問や授業を通して、給食センターの栄養士より食の大切さを伝えていますが、各ご家庭でも毎日の食事の際などに話してみてもいいでしょうか。

## 3月3日はひな祭り

3月3日はひなまつりです。

ひなまつりに食べるひなあられの色には意味が込められています。

☆3色のひなあられ

白・・・『清浄』を表す雪に覆われた大地

緑・・・『健康や長寿』を願う木々のエネルギー

赤・・・『魔よけ』を表す桃の花と生命のエネルギー

自然の恵みや四季の移り変わりを表現しており

女の子の健やかな成長と健康を願う意味が込められています。



## 給食センターより

今年度も残り僅かとなりました。春休みが過ぎるとこども達は進級し、新たな一年がはじまります。益々元気に成長していくためにも、食事・運動・休養を意識して毎日を大切に過ごしてほしいと願っています。

日頃より、給食へのご理解、ご協力を賜りありがとうございます。来年度も安心・安全な給食提供に取り組んで参りますので、ご協力お願いいたします。

