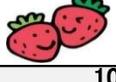


月 2	火 3	水 4	木 5	金 6								
<p>△ ぎょうにゅう 556kcal</p> <p>○ ごはん にくじゃが</p> <p>△ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50 □ にんじん 10 □ いんげん 4 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30</p> <p>○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし</p> <p>きのこのつくだに</p> <p>□ えのきたけ 30 みりん 6.9 こいくちしょうゆ す</p> <p>ゆずみょうがサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ こまつな 15 △ ツナ 7 □ ゆずかじゅう 0.65</p> <p>○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ</p>	<p>△ ぎょうにゅう 561kcal</p> <p>○ ごはん ぎょうにくとごぼうのおまぜ</p> <p>○ こめ 66g ○ さとう 6.2 △ ぶたにく 0.16 △ ぎょうにく 13.5 △ ぶたにく 13.5 □ ごぼう 20 □ いんげん 5 □ にんじん 10 ○ ごま 2 □ しょうが 1 さけ 1 ○ さとう 3.8</p> <p>○ あぶら 0.3 す しお</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>じゃがもちいりみそじる</p> <p>○ じゃがもち 25 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こんにやく 10 □ ねぎ 3 みそ だし</p> <p>いちご</p> <p>□ いちご 2こ フルーツ給食</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 588kcal</p> <p>○ ごはん マーボー豆腐</p> <p>△ とうふ 68 △ ぶたひきにく 10 △ とりひきにく 10 □ たまねぎ 51 □ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45 □ にんにく 0.29 □ さとう 0.85 さけ 0.85 ○ ごまあぶら 0.29</p> <p>○ かたくりこ 1.7 みず 42.5</p> <p>○ あぶら 0.3 みそ あかみそ こいくちしょうゆ とりガラスープ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>きりぼしだいこんのハリハリあえ</p> <p>□ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 2.2 しお こいくちしょうゆ す</p> <p>むしゅうまい</p> <p>△ しゅうまい 1こ</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 683kcal</p> <p>△ ジョア(フレーン) カレーライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 80 ○ じゃがいも 40 □ にんじん 15 □ にんにく 0.4 ○ あぶら 0.3 みず 115</p> <p>カレールーウ カレーこ</p> <p>とんかつ</p> <p>△ とんかつ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>□ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 8 こいくちしょうゆ す</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 606kcal</p> <p>○ ごはん とりのコーンフレークやき</p> <p>△ とりむねにく 1きれ ○ コーンフレーク 6 ○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4 ○ マヨネーズ しお</p> <p>こしょう</p> <p>からしあえ</p> <p>□ こまつな 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ</p> <p>はくさいのみそじる</p> <p>□ はくさい 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 6 □ ねぎ 4 みそ だし</p> 								
<p>△ ぎょうにゅう 563kcal</p> <p>○ ごはん さばのしょうがやき</p> <p>△ さば 1きれ □ しょうが 0.7 みりん 1.3 ○ さとう 2.6 さけ 1.3 こいくちしょうゆ</p> <p>キュールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 25 □ にんじん 5 □ きゅうり 18 △ ハム 5</p> <p>○ さとう 0.4 す しお</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>けんちんじる</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし</p>	<p>△ ぎょうにゅう 545kcal</p> <p>○ ごはん ポークビーンズ</p> <p>△ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 40 □ にんじん 10 □ いんげん 5 △ だいず 20 □ トマトピューレ 25 ○ さとう 1 みず 30 ○ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>ウスターソース</p> <p>やさしいサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7</p> <p>わふうドレッシング</p> <p>しっとりひじきふりかけ</p> <p>△ ひじき 1.3 ○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1 ○ さとう 2.7 みりん 4.5 こいくちしょうゆ</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 596kcal</p> <p>○ ごはん ソーヤン サーモンフライ</p> <p>△ サーモンフライ 1きれ ○ あげあぶら 4</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 15 □ ブロッコリー 7 □ にんじん 3.5 イタリアンドレッシング</p> <p>とうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ じゃがいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.25</p> <p>こめこホワイトルー コンソメ こしょう</p> <p>ミルメークココア</p> <p>ミルメークココア 1こ</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 624kcal</p> <p>△ ぎょうにゅう さんしょくどぼろうどん</p> <p>○ こめ 80g △ とりひきにく 55 □ いんげん 20 □ しょうが 0.7 ○ さとう 2.7 さけ 2.2 ○ あぶら 0.3 △ いらたまご 35</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>こまつなのみそじる</p> <p>□ こまつな 10 △ とうふ 20 □ にんじん 6 □ たまねぎ 20 みそ だし</p> 	<p>△ ぎょうにゅう 564kcal</p> <p>○ ごはん(けんりょう) ごもくうどん</p> <p>○ うどん 100 △ とりももにく 15 □ にんじん 6 □ たまねぎ 20 □ はくさい 20 □ ねぎ 5 △ あぶらあげ 4 みりん 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 0.95 □ もやし 21.5 □ こまつな 6 △ ツナ 6 □ コーン 7 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す</p> <p>あじかつお</p> <p>ふりかけ(かつお)1ふくら</p>								
<p>△ ぎょうにゅう 572kcal</p> <p>○ わかめごはん こうやどうふのたまごとし</p> <p>△ こうやどうふ 6 △ とりももにく 15 □ にんじん 6 □ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36 △ たまご 20 □ いんげん 4 ○ さとう 2 みず 60 ○ あぶら 0.3 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p> <p>やさしいごまあえ(なのほな)</p> <p>□ キャベツ 32 □ なばな 8 □ にんじん 6 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p> <p>デコボン</p> <p>□ デコボン 1きれ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ ぎょうにゅう 661kcal</p> <p>○ ごはん コロケ</p> <p>○ ぶたにくコロケ 1こ ○ あげあぶら 6</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 5 △ ちくわ 5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72</p> <p>○ ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ</p> <p>ワンドゥンスープ</p> <p>△ にくいりワンドン 18 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ ちゅうかさスープ しお こしょう</p>	<p>△ ぎょうにゅう 638kcal</p> <p>○ ごはん チキンライス</p> <p>○ こめ 70g ○ あぶら 0.12 △ とりももにく 25 □ たまねぎ 30 □ いんげん 8 ○ あぶら 0.3 コンソメ しお くろこしょう ウスターソース ケチャップ コンソメ</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>□ あかパプリカ 5 □ きゅうり 10 □ キャベツ 20 □ コーン 5 △ ツナ 6 □ レモン 1.1</p> <p>○ さとう 1.1 うすくちしょうゆ</p> <p>ABCマカロニスーフ</p> <p>○ アルファベットマカロニ 5.5 △ ぶたにく 10 □ にんじん 6 □ だいこん 25 □ はくさい 30 みず 100 ○ あぶら 0.25 パイヨン しお こしょう</p> <p>おいわいクレープ</p> <p>○ おいわいクレープ 1こ</p>	<p>春分の日</p> 									
<p>△ ぎょうにゅう 557kcal</p> <p>○ ごはん あかうおのからあげ</p> <p>△ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう</p> <p>ごまあえ</p> <p>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6 □ きゅうり 16 ○ ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ す</p> <p>はたまねぎのみそじる</p> <p>□ はたまねぎ 20 □ キャベツ 22 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 5 □ えのきたけ 5 みそ だし</p>	<p>△ <3つの食品グループと多くふくまれる栄養素></p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しよくひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱく質 炭水化物</p> </td> <td> <p>しつ 脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> </tr> </table> <p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p> 				<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>
<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>									
<p>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんぱく質 炭水化物</p>	<p>しつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>									

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しよくひん 食品 グループ	○・おもにエネルギーの もとになる食品	△・おもに体をつくる もとになる食品	□・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

2日(月) 紀の川市オーガニックビレッジ準備会から「地元農家さんが有機農業で
生産されたお米」を頂きます。

紀の川市産の野菜は・・・大根、白菜、ほうれん草、人参、キャベツ、菜の花
小松菜、ねぎ、葉たまねぎ、切干大根 など

米・・・キヌヒカリ(紀の川市産)

フルーツ給食(市内産のフルーツ)・・・いちご(3日)、デコボン(16日)




給食だより 3月



粉河学校給食センター

厳しい寒さが和らぎ、もうすぐ桜の蕾がほころぶ季節になります。今のクラス・学年で過ごすのも後ひと月ですね。給食準備を頑張ったり、苦手な食べ物に挑戦したり、野菜の旬を知ったり、給食を通して学んだことを振り返ってみましょう。

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。楽しく過ごした給食時間がみなさんの思い出に残ってくれるとうれしいです。

春からの進学先や新しいクラスでも頑張ってください。

桃の節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらしずしなどがあります。



給食を通して学んだことを振り返ろう

①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧に行ったり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることができましたか？



健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

☆卒業しても、食べることを大切に考えてくださいね。

春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



時短で朝食づくり 冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下調理してから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。

