

# 令和6年度 3月 学校給食予定献立表（小学校）

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持つべきましょう。

日 曜	主食	牛 乳	副 食 デザート	食べ物のはたらき・6つの基礎食品群						献立からの メッセージ	
				主に体を作る もとになる食品（赤）		主に体の調子を整える もとになる食品（緑）		主にエネルギーの もとになる食品（黄）			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
3 月	ごはん	○	いわしのトマト煮 ひじきのいり煮 うしょ汁 ひしもち	いわし あさり はんぺん ひらてん	牛乳 ひじき	にんじん インゲン トマト	だいこん 白ねぎ こんにゃく えのきだけ	米 ひしもち さとう	ごま油	今日はひな祭り献立です。行事食であるひしもちの3色には意味があります。ピンクは梅の花、白はなごり雪、緑は雪の下に芽吹いた新緑を表現しています。	
4 火	ごはん	○	スタミナなっとう はくさいのゆずひたし ワンタンスープ	とうふちくわ とり肉 なっとう かつおぶし	牛乳 こんにゃく	にんじん 青ねぎ ごまつな ちんげんさい	はくさい にんにく だけのこ きくらげ もやし しょうが ゆず	米 ワンタン さとう	ごま油	給食を食べる回数は年間約185回です。日々の繰り返しの中で、食事のマナーを身に付けたり、好き嫌いを減らしていくよう意識して取り組みましょう。	
5 水	小型 米粉 パン	○	かぼちゃコロッケ 大豆サラダ ぎゅうこつラーメン	ぶた肉 ウインナー 大豆	牛乳	にんじん 青ねぎ フロッコリー かぼちゃ	きゅべつ もやし だけのこ	米 ラーメン	サラダ油 マヨネーズ	麺料理の日は、小型パンが付きますね。これは、麺だけでは必要なエネルギーがとれないことが理由で、其食器が使えない給食ならではの組み合わせです。	
6 木	ごはん	○	ささみのカレー焼き ブロッコリーナンブ 白花豆のボタージュ	とり肉 ツナ かつおぶし	牛乳 スキムミルク チーズ こんにゃく	にんじん フロッコリー バセリ	きゅべつ 白ねぎ にんにく	米 じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉	サラダ油 ごま油	給食を食べ終わるのが極端に早い人はいませんか？早食いは胃や血管など体に負担がかかります。意識してよくかみ、給食を味わっておいしく食べてください。	
7 金	わかめ ごはん	○	あげぎょうざ なめだけえ ごまつなみそ汁	あつあげ かまぼこ ぶた肉 みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ちんげんさい	だいこん 白ねぎ ごまぼう たまねぎ きゅべつ えのきだけ	米 さといも	油	料理は、大人になったからといって自然にできる訳ではありません。経験を重ね将来自分のことは自分でできるよう、日頃から食のお手伝いをしましょう。	
10 月	ごはん	○	ぶたのキムチ すのもの あごちくわのすまし汁	ぶた肉 とうふ あごちくわ	牛乳 わかめ	にんじん にら	はくさい だいこん 白ねぎ にんにく もやし たまねぎ	米 さとう はるさめ	ごま油	箸は、食べ物と体の「橋渡し」をする大切な道具です。「自分は正しく箸が持てていないな」と思う人は、進級前の3月に箸の持つ方を練習してみませんか？	
11 火	ごはん	○	おからハンバーグ らっきょうサラダ 長いものクリームシチュー	牛肉 ぶた肉 ちくわ おから 豆乳	牛乳	にんじん フロッコリー バセリ	白ねぎ たまねぎ とうもろこし しめじ えだまめ らっきょう	米 長いも さとう でんぶん	油 オリーブ油	肉の一部を「おから」におきかえたハンバーグは、ヘルシーなだけではなく食物繊維が豊富です。ご家庭でも、お手伝いにチャレンジして作ってみませんか？	
12 水	小型 コッペ パン	○	まぐろカツ コールスロー きつねうどん	まぐろ かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん フロッコリー 青ねぎ	きゅべつ はくさい えのきだけ たまねぎ とうもろこし	小麦粉 うどん パン粉 さとう	油 マヨネーズ ドレッシング	食塩の望ましい摂取量は6g/日とされています。つまり1回の食事では約2gが目安です。どれくらいの量なのか、実際に量って確かめてみませんか。	
13 木	ごはん	○	さわらのしおこうじ焼き きりほしらいこんのふくめ煮 タンタンスープ	さわら ぶた肉 とうふ みそ 油あげ 豆乳	牛乳	にんじん にら	はくさい にんにく こんにゃく だいこん だけのこ しいたけ	米 さとう	油 ごま油 ごま	1日は24時間ですが、体内時計は25時間で働くといわれています。規則正しい生活習慣とバランスのよい食生活を心かけ、体のリズムを整えましょう。	
14 金	ごはん	○	マヨチーズチキン たらこ白え かす汁	とり肉 とうふ たらこ たらこ ちくわ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	だいこん はくさい 白ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	米 パン粉	マヨネーズ	サラダはサラダ、主食は主食で一品ずつ食べる様子をみかけることがあります。食事全品を順番に食べ、味の変化を楽しむ「口内調味」を試してみましょう。	
17 月	ごはん	○	とんかつ かいそうサラダ ベジタルカレー	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 わかめ こんにゃく	にんじん フロッコリー ほうれんそう トマト	だいこん たまねぎ ごぼう りんご とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	海藻はエネルギー控えめておりながら、健に欠かせない鉄やカルシウムなどの無機質を多く含んでいます。給食では週1回以上を目安に使用しています。	
18 火	ごはん	○	しのだ煮 たくあんえ もずくのみそ汁 おいわいデザート	油あげ とり肉 みそ かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん 青ねぎ ごまつな	きゅべつ だいこん たけのこ えのきだけ	米 さとう ゼリー	ごま	6年生は小学校最後の給食ですね。中学校でも目標に向かって力いっぱいがんばれるよう、今のクラスでの最後の給食を、おいしく楽しく食べてください。	
21 金	ごはん	○	さばのたつあげ のりすあえ けんちん汁	さば ツナ とうふ	牛乳 のり	にんじん	だいこん きゅべつ 白ねぎ こんにゃく もやし ごぼう しょうが	米 さといも さとう でんぶん	油	心身ともに元気でいるために、その源となる食事はとても大切です。春休み中も好き嫌いなくバランスのよい食事に心がけ、イキイキと新年度を迎めましょう。	

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう 「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

● 食事の前の手洗いはよくできましたか?		<input type="checkbox"/>
● 給食当番の仕事はしっかりできましたか?		<input type="checkbox"/>
● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?		<input type="checkbox"/>
● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?		<input type="checkbox"/>
● 食器のならべ方(配せん)にも気をつけて食べることができましたか?		<input type="checkbox"/>
● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか?		<input type="checkbox"/>

結果はどうでしたか?「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。

「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。