平成29年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

3月 献立表

〈保原学校給食センター〉

3月の食育目標：食生活の反省をしよう。

● 一年間の食生活を振り返ろう。● 食事のマナーを見直そう。

今月のカミカミ献立の日

7日㈫…れんこんサラダ

15日㈭…いかのかりんとがらめ

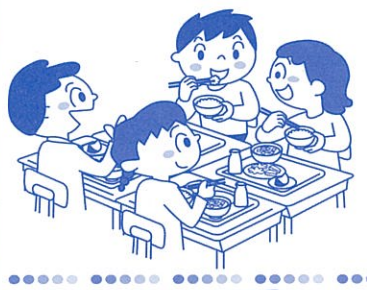
- 赤 血や肉となる
- 緑 体の調子を整える
- 黄 熱や力となる
- 家 家でとってほしい食べ物

今月の平均栄養価

※（ ）は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	593 (530)	667 (640)	795 (820)
たんぱく質(g)	22.1 (16～26)	25.2 (18～32)	29.3 (25～40)
脂質(g)	19.1 (15～18)	21.7 (15～25)	24.2 (23～28)
カルシウム(mg)	275 (300)	317 (350)	336 (400)
食塩(g)	2.3 (2未満)	2.5 (2.5未満)	3.0 (3未満)

あなたの給食の思い出は？



いよいよ今年度も最後の月となりました。この1年間、どんな給食の思い出ができましたか？友達や先生と楽しく過ごせたこと、苦手な食べ物に苦労したこと…一人ひとり、さまざまな思い出があることでしょう。今のクラスで給食を食べるのも、残すところあとわずかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。

そして卒業をひかえたみなさんへ…。バランスよく食べることの大切さを忘れずに、これからの人生を心身ともに健康に過ごせるよう願っています。

	月	火	水	木	金
こんだて				**1** ひな祭り献立 ・さくらシューマイ（2コ） ・すましじる ・ちらしずし ・なのはなあえ ・ひなあられ コーヒーぎゅうにゅう	**2** ・あじつけゆでたまご ・カレーうどんかけじる ・ソフトめん ・デコポン ぎゅうにゅう
エネルギー				幼 572kcal / 小 647kcal / 中 738kcal	幼 605kcal / 小 688kcal / 中 821kcal
食塩相当量				2.9g / 3.0g / 3.6g	2.3g / 2.6g / 2.9g
赤				ぎゅうにゅう、えび、たら、とうふ、とりにく、かつおぶし	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、なると、あぶらあげ
緑				にんじん、なのはな、キャベツ、もやし、ねぎ、れんこん、たけのこ、ほししいたけ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ、デコポン
黄				ごはん、こむぎこ、さとう、ふ、ひなあられ	ソフトめん、カレールウ、こめあぶら、さとう、でんぷん
家				かいそうるい	りょくおうしょくやさい
こんだて	**5** ・さばのしおやき ・もやしのみそしる ・ごはん ・おからいり ぎゅうにゅう	**6** 揚げパン再登場！ ・ハンバーグ ・コンソメスープ ・きなこあげパン ・やさいゼリー ぎゅうにゅう	**7** 受験生がんばれ献立 ・ウインナーカツ ・なめこじる ・ごはん ・れんこんサラダ （☆1…クレープ） ぎゅうにゅう	**8** ・ふくじんづけ ・おまめとチキンのカレー ・むぎごはん ・フルーツヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	**9** ・まるごとグラタン ・わかめとたまごのスープ ・コッペパン・クリームゴールド ・ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう
エネルギー	幼 613kcal / 小 684kcal / 中 814kcal	幼 569kcal / 小 635kcal / 中 774kcal	幼 614kcal / 小 687kcal / 中 785kcal	幼 647kcal / 小 [illegible] / 中 865kcal	幼 573kcal / 小 640kcal / 中 749kcal
食塩相当量	2.1g / 2.5g / 2.8g	2.0g / 2.2g / 2.8g	1.9g / 2.1g / 2.3g	2.7g / 3.0g / 3.6g	2.1g / 2.4g / 2.7g
赤	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、おから、さつまあげ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン、きなこ	ぎゅうにゅう、ウインナー、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、とり[illegible]ヨーグルト	ぎゅうにゅう、たまご、ハム、とうふ、ベーコン、わかめ
緑	にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン、パセリ	にんじん、れんこん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、コーン、なめこ	にんじん、たまねぎ、グリンピース、にんにく、みかん、パイン、アロエ、バナナ、りんご、ふくじんづけ	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、コーン、ほししいたけ
黄	ごはん、じゃがいも、さとう、こめあぶら	あげパン、じゃがいも、こめあぶら、さとう、パンこ、ゼリー	ごはん、パンこ、こむぎこ、こめあぶら、マヨネーズ、ドレッシング、さとう	むぎごはん、じゃがいも、カレールウ、こめあぶら、さとう、なまクリーム	コッペパン、じゃがいも、ごまあぶら、こめあぶら、でんぷん、クリームゴールド
家	くだもの	きのこるい	かいそうるい	りょくおうしょくやさい	さかなるい
こんだて	**12** ・しろみさかなフライ ・パックソース ・えのきだけのみそしる ・セルフごもくごはん（ごはん、ごもくごはんのぐ） ・クレープ ぎゅうにゅう	**13** ・とりにくのハーブやき ・コーンシチュー ・くろぱん ・かいそうサラダ ぎゅうにゅう	**14** ・なっとう ・ごはん ・さといもとだいこんのみそしる ・せんだいふのたまごとじ ・プリン ぎゅうにゅう	**15** ・いかのかりんとがらめ ・むぎごはん ・もずくのすましじる ・やさいのからしあえ ぎゅうにゅう	**16** ・パオズ（2コ） ・ちゅうかめん ・きょうふうラーメンかけじる ・あんにんフルーツ ぎゅうにゅう
エネルギー	幼 580kcal / 小 672kcal / 中 815kcal	幼 619kcal / 小 [illegible] / 中 849kcal	幼 662kcal / 小 733kcal / 中 856kcal	幼 531kcal / 小 609kcal / 中 724kcal	幼 577kcal / 小 641kcal / 中 852kcal
食塩相当量	2.3g / 2.7g / 3.0g	2.7g / 3.1g / 3.7g	2.0g / 2.3g / 2.8g	2.0g / 2.2g / 2.7g	2.1g / 2.2g / 2.8g
赤	ぎゅうにゅう、ほき、とりにく、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、と[illegible]	ぎゅうにゅう、なっとう、たまご、あぶらあげ、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、いか、とうふ、ちくわ、なると、もずく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、かまぼこ
緑	にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、たけのこ、グリンピース、ほししいたけ、えのきだけ	にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、コーン、グリンピース	にんじん、たまねぎ、はくさい、だいこん、ねぎ、ほししいたけ、グリンピース	にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、ほししいたけ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、めんま、コーン、ほししいたけ、しょうが、バナナ、パイン、マンゴー、みかん、あうとう、なし
黄	ごはん、パンこ、こむぎこ、こめあぶら、さとう、ふ、クレープ	くろパン、じゃがいも、シチュールウ、バター、さとう	ごはん、さといも、ふ、さとう	むぎごはん、こめあぶら、でんぷん、ピーナッツ、さとう	ちゅうかめん、こむぎこ、さとう、ごまあぶら、あんにんどうふ
家	りょくおうしょくやさい	きのこるい	くだもの	いもるい	さかなるい
こんだて	**19** ・さけのしおやき ・のっぺいじる ・ごはん ・やさいのささみあえ ぎゅうにゅう	**20** ・セルフチーズハムカツバーガー（ロールパン、チーズハムカツ） ・はるさめスープ ・セサミサラダ ぎゅうにゅう	**21** 春分の日	**22** ・ミートオムレツ ・なのはなスープ ・セルフツナピラフふうごはん（ごはん、ツナピラフのぐ） ぎゅうにゅう	
エネルギー	幼 540kcal / 小 618kcal / 中 732kcal	幼 636kcal / 小 714kcal / 中 834kcal		幼 557kcal / 小 621kcal / 中 724kcal	
食塩相当量	2.7g / 2.9g / 3.5g	2.5g / 2.8g / 3.1g		1.8g / 2.2g / 2.5g	
赤	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、とりにく、とうふ、ベーコン		ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、まぐろ、ベーコン	
緑	にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ほししいたけ、こんにゃく	にんじん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、こまつな、たけのこ、ほししいたけ		にんじん、たまねぎ、なのはな、グリンピース、コーン、マッシュルーム	
黄	ごはん、さとう、ごまあぶら、でんぷん	ロールパン、はるさめ、ごま、クルトン、さとう、パンこ、こむぎこ、こめあぶら		ごはん、じゃがいも、バター、こめあぶら	
家	かいそうるい	くだもの		まめるい	

霊山中学校 給食なし

霊山中学校 給食なし 弁当日

☆1…桃陵中・松陽中のみ、12日㈪のクレープを7日㈬に提供します。

栄養教諭の給食訪問日記

小手小学校の試食会の日に給食訪問をしました。親子でなかよく、楽しそうに食べていました。

給食センター見学

保原保育園の子どもたちが、給食センターを見学に来ました。その様子を紹介します。
見学を機会に、食べものや給食に興味を持っていただきたいですね。

園児たちは、給食センター所長のお話を真剣に聞いていました。

調理場の様子を2階会議室から見てもらいました。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

1年間の振り返りチェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

【よくできた…◎　大体できた…○　たまにできた…△　全然できなかった…×】

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。
その他	早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。	おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることができた。	食事の準備や買い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

感想・反省・目標など、自由に書きましょう。