



給食こんだて表



季節の野菜やくだもの、魚など、そして春らしい明るい彩りの料理、ひなまつりや卒業進級のお祝いなど、食事を通して春が近いことを感じることができます。目で見て、香りで、そして味わって、毎日の食事から春をさがしてみましょ。今年度最後の月となりました。あらためて、食べることの大切さや楽しさを考えてみませんか。

ふるさと給食の日

地産地消をすすめるために、給食で静岡県の食べ物を多く使い、紹介する献立です。



清水入江小学校

日	こんだて名	おもなざいりょうとそのはたらき			おもな調味料	栄養量			
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩 g
1 (金)	ごもくずし	油あげ	たけのこ しいたけ にんじん かんぴょう	米 さとう	酢 酒 しょうゆ みりん 塩	656	24.1	415	2.4
	牛乳	牛乳							
	あつやきたまご (とりそぼろ入り)	たまご とり肉	しょうが	さとう 油 でんぷん	しょうゆ みりん 酒 酢 かつおだし 塩 こんぶエキス しょうゆ				
	やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま さとう					
	けんちんじる	とり肉 とうふ	だいこん ごぼう ねぶかねぎ こんにゃく	さとも ごま油	しょうゆ 酒 塩 かつお節 (だし)				
	ひなまつりデザート	豆乳 かんてん	もも いちご	さとう 水あめ					
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>ふるさと給食の日</p> <p>むぎ入りごはん</p> </div> <div> <p>栄養量</p> <p>619 23.3 333 1.4</p> </div> </div>									
4 (月)	カレーライス	ふた肉	たまねぎ りんご しょうが にんにく	じゃがいも カレーウ 油	どんこスープ リース ワイン チャツネ カレーこ こしょう	619	23.3	333	1.4
	牛乳	牛乳							
	コールスローサラダ	たまご	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	油 さとう	酢 塩 こしょう				
	あじつけにぼし	カタクチイワシ		さとう でんぷん	塩				
5 (火)	チキンライス	とり肉	たまねぎ グリンピース	米 油	ケチャップ ワイン コンソメ 塩 こしょう	620	31.0	282	2.3
	牛乳	牛乳							
	かつおフライ	カツオ	たまねぎ しょうが	パンこ ごもぎこ 油 さとう でんぷん	しょうゆ 塩				
	はくさいとにくだんごのスープ	とり肉 ふた肉 だいす	はくさい にんじん ほうれん草 たまねぎ しいたけ しょうが にんに	ラード さとう でんぷん 油	とりがらスープ 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう				
ぶどうゼリー		ぶどう	さとう でんぷん						
6 (水)	わかめごはん	わかめ		米 むぎ	塩 こんぶエキス	616	22.0	321	2.5
	牛乳	牛乳							
	肉だんごのごもくあん	とり肉 ふた肉 うずらたまご いか だいす	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう しいたけ	さとう でんぷん 油	しょうゆ 酢 かつおだし 塩				
やさいのごまおひたし		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	油 さとう ごま	しょうゆ 塩					
7 (木)	げんまい入りパン			パン げんまい		665	26.8	392	2.6
	牛乳	牛乳							
	だいすつとウィンナーのトマトに	ウィンナー だいす	たまねぎ トマト にんじん グリンピース	じゃがいも さとう 油	ケチャップ ワイン コンソメ 塩 こしょう				
	コーンサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん フルーンレモン	油 さとう	酢 塩				
いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご	さとう						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>ふるさと給食の日</p> <p>むぎ入りごはん</p> </div> <div> <p>★ごはんは左、汁物は右 におき、食器は手に 持って食べましょう</p> </div> <div> <p>栄養量</p> <p>579 25.0 438 2.0</p> </div> </div>									
8 (金)	牛乳	牛乳				579	25.0	438	2.0
	いわしのうめに	イワシ	うめ	さとう 水あめ でんぷん	しょうゆ うめ酢 かつお節 こんぶだし				
	ひじきのいために	油あげ ひじき	たけのこ にんじん こんにゃく えだまめ	さとう 油	しょうゆ みりん 酒 かつおだし かつお節 (だし)				
ぶたじる	ふた肉 みそ	だいこん ごぼう にんじん はくさい	じゃがいも						
11 (月)	きなこあげパン	きなこ		パン マーガリン さとう 油	塩	698	25.2	356	1.9
	※ 6年生のみ マーガリン入りパン (バターロール型) もつきます。			パン マーガリン					
	牛乳	牛乳							
ようふうおでん	とり肉 ウィンナー うずらたまご こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	じゃがいも 油	コンソメ しょうゆ カレーこ 塩 こしょう					
フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん もも パイナップル	さとう						
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>卒業・進級おめでとう給食</p> <p>おせきはん (ごましお)</p> </div> <div> <p>栄養量</p> <p>660 26.0 316 1.6</p> </div> </div>									
12 (火)	牛乳	牛乳				660	26.0	316	1.6
	わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油	しょうゆ 酒				
	やさいのいそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ		しょうゆ みりん 酒				
	みそじる	とうふ みそ 油あげ わかめ	たまねぎ えのきだけ はねぎ		かつお節 (だし)				
	いちごゼリー		いちご	さとう					

★13日(水)はお弁当持参です。 緑茶(200ml紙パック入り)を1本、お弁当の時間に飲みます。

健康は正しい食習慣から

◎1日3回、朝ごはんから栄養バランスのよい食事をとりましょう

(1) 朝食を食べないで登校すると、集中力が不足して勉強に運動に身が入りません。(ケガの原因にもなります)



朝食ぬき



朝食しっかり

(2) ただ、食べればよいではありません。栄養バランスがよくなるように、よく考えて食べましょう。



①から④までをそろえて食べると、栄養のバランスを整えやすくなります。

◎毎日、牛乳・乳製品をとりましょう

(1) 体の土台をつくる成長期には、大人よりも体を作る材料となる栄養(主にタンパク質やカルシウム)がたくさん必要です。



(2) 給食で1本、家でも1本、給食がない日も牛乳を飲む習慣をつけましょう。乳製品もすすんでとりましょう。



◎毎食、野菜をたっぷり食べましょう(体に必要な野菜は、1日に300~350グラムです)

(1) にんじん、カボチャ、ほうれん草、ピーマンなどの色の濃い野菜と、キャベツ、大根、たまねぎなどの色のうすい野菜を組み合わせる食べましょう。

(2) 1日3回の食事で、いつも野菜をたくさん食べることを意識して、料理の組み合わせを考えましょう。

朝ごはんにも野菜をたっぷり!



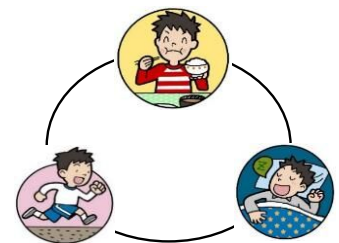
◎いろいろな食品を組み合わせる食べましょう

これさえ食べていればOKなんて食べ物はありません。いろいろなものを食べるから、栄養バランスもよくなりおいしく楽しい食事になります。

私たちは、自分の毎日の生活習慣により、健康にも病気にもなります。いつも健康で元気に過ごすために、自分の食生活や睡眠のとり方、運動習慣を振り返り、規則正しい生活をおくりましょう。

◎ゆっくりとよくかんで、時間をかけて食べましょう

食事は、おだやかな気持ちでゆっくりと! 家族団らんのとても大切な時間です。



注意

- 表示の栄養価は、3・4年生が1人分をすべて食べた場合にとれる栄養量です。
- 物価の変動や仕入れの都合などにより献立を変更することがあります。
- 食材の使用に際しては、安全確認に努めています。
- 魚を使った料理では、小骨が残っている場合があるので注意しましょう。

- ★ めん工場では、製造過程で卵、そばが混入する可能性があります。
- ★ パン工場では、製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン等が混入する可能性があります。
- ★ 給食で使用している魚介類や海藻には、エビやタコ、イカやカニなどが混入している場合があります。

※「食育ブック(少年写真新聞社)」のイラストを使用しています。