

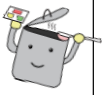


給食こんだて表



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も多く使い、紹介する献立です。



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。

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	
3 (月)	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 しょうゆ みりん 塩	649	23.0	418	2.4
	牛乳	牛乳								
	あつやきたまご	たまご			さとう 油 でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス しょうゆ	3月3日は ひなまつり			
	やさいのごまあえ		ほうれん草 にんじん	キャベツ	ごま さとう		女の子の健やかな 成長を願う節句のお祭りです。 ひな人形を飾り、赤白緑の3色 のひしもち、ちらしずし、はま ぐりのお吸い物、ひなあられ、 白酒などをお供えます。			
	けんちんじる	とり肉 どうぶ	だいこん ねぶかねぎ	ごぼう こんにゃく	さといも 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					
ふるさと給食の日	むぎ入りごはん				米 むぎ	670	24.1	350	1.6	
4 (火)	カレーライス	ぶた肉	たまねぎ りんご にんにく	にんじん しょうが	じゃがいも カレーウ 油	どんごスープ ソース ワイン チャツネ カレーこ しょうゆ	バランスを考えて			
	牛乳	牛乳					カレーライスやサブゲティなど のひと皿だけの食事では、野菜 の種類も量も足りません。必ず 野菜料理を組み合わせることで 栄養のバランスをとることを心がけま しょう。			
	かいそうサラダ	わかめ 赤つまた 白きりんさい こんぶ 青つまた 寒天	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しいたけ りんご しょうが		油 さとう	しょうゆ 酢 塩				
	いちごヨーグルト	ヨーグルト	いちご		さとう					
5 (水)	わかめごはん	わかめ			米 むぎ	塩 こんぶエキス	600	22.7	299	2.6
	牛乳	牛乳					ごはんはパワーのもと			
	肉だんごのごもくあん	とり肉 ぶた肉 うすらたまご いか だいす	たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん さやえんどう	さとう でんぷん 油	しょうゆ 酢 かつおだし 塩	体と脳を動かすための大切なエ ネルギーのもとになる主食は、 いろいろなおかずと組み合わせ て、たっぷり食べましょう。			
やさいのおそあえ	のり	ほうれん草	キャベツ		しょうゆ みりん 酒					
6 (木)	むぎ入りごはん				米 むぎ		567	23.0	424	1.8
	牛乳	牛乳					魚を食べよう			
	イワシのうめに	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)	イワシ・サバ・アジなどの青魚 には、血液をサラサラにして病 気を予防したり、脳の働きをよ くする、体によい脂がいっぱい です。			
やさいのごまおひたし		ほうれん草 とうもろこし	キャベツ	油 ごま さとう	しょうゆ 塩					
のっぺいじる	どうぶ とり肉	だいこん にんじん ねぶかねぎ	ごぼう	さといも でんぷん	しょうゆ 酒 塩 かつお節(だし)					
7 (金)	げんまい入りパン				パン げんまい		594	24.6	322	2.4
	牛乳	牛乳					成長期に必要なカルシウム			
	だいすとうウィンナーのトマトに	ウィンナー だいす	たまねぎ にんじん グリーンピース	トマト	じゃがいも さとう 油	ががッパ ワイン ウスター ソース 塩 しょうゆ	小学生は、骨が最も成長する ため、大人よりも多くのカルシ ウムが必要です。カルシウムの 多い牛乳・乳製品、海藻や小魚 などをすすんでとりましょ。			
コーンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん フルーンレモン	とうもろこし たまねぎ	油 さとう	酢 塩					
10 (月)	中華おこわ	とり肉	たけのこ しいたけ	グリーンピース しょうが	米 もち米 さとう 油	しょうゆ 酒 塩	564	23.2	301	2.5
	牛乳	牛乳					食事は組合せが大切!			
	はるまき	ぶた肉 ひじき	キャベツ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが	にんじん しょうが	ごむぎこ 油 はるさめ さとう でんぷん	しょうゆ 塩 みりん かつお節	食べ物のもつ栄養は、それだけ ではその力を出すことができま せん。他の食べ物の助けが必要 です。なるべく多くの種類の食 品を組み合わせる食べましょ。			
	ナムル	ほうれん草 もやし キャベツにんじん こんにゃく			油 ごま さとう	しょうゆ 酢 赤とうがらし				
わかめスープ	どうぶ わかめ	たまねぎ 葉ねぎ			とりがスープ しょうゆ 中華スープ 塩 しょうゆ					
ふるさと給食の日	むぎ入りごはん				米 むぎ	610	26.2	303	1.9	
11 (火)	牛乳	牛乳					和食を食べて健康に			
	くろはんぺんのお茶フライ	サバ イワシ たら だいす	茶		パンこ 油 ごむぎこ でんぷん さとう	塩 みりん 魚介エキス 塩	ごはんは、魚や大豆、野菜、き こ、海そうなどを組み合わせ た日本の食事は、食物せんいや 無機質が多く、とてもヘルシー です。			
	だいすのいそに	だいす 油あげ ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん		さとう 油	しょうゆ かつお節(だし)				
ぶたじる	ぶた肉 みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	ごぼう	さといも	かつお節(だし)					
12 (水)	きなこあげパン	きなこ			パン マーガリン さとう 油	塩	598	24.0	354	1.9
	牛乳	牛乳					野菜がおいしいよ			
	ようふうおでん	とり肉 ウィンナー うすらたまご こんぶ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん	にんじん	じゃがいも 油	コンソメ しょうゆ カレーこ 塩 しょうゆ	洋風おでんは、大きめに切った 野菜と肉などをスープでじっくり 煮込んだ料理です。シンプル な味つけなので、野菜のおいし さがよくわかります。			
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						
卒業・進級おめでとう給食	おせきはん (ごましお)	あすき			米 もち米		650	25.0	302	1.5
13 (木)	牛乳	牛乳			くらごま でんぷん	塩	いつもニコニコ 楽しく食べよう			
	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	食べることは、命をつなぐこと そして、人と人をつなぐ大事な コミュニケーションの場でもあ ります。食事の時は、いつもニ ニコ笑顔で、やさしい気持ち で楽しく食べましょ。			
	やさいのおそせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり		さとう	しょうゆ 酢 塩				
	みそじる	どうぶ みそ わかめ	たまねぎ ごまつな		じゃがいも	かつお節 (だし)				
	いちごゼリー		いちご		さとう					

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)

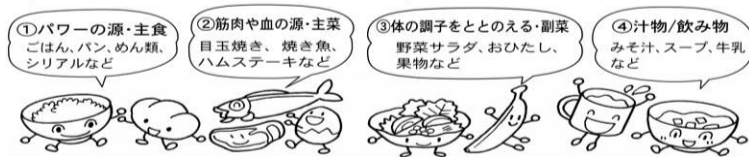


朝食ぬき



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!



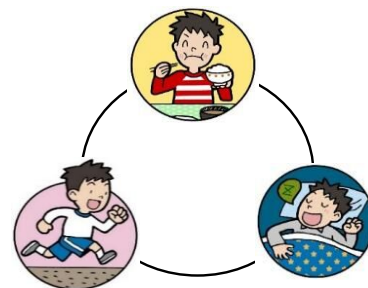
◎いろいろな食品を組み合わせる食べましょう

これさえ食べていけば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、運動習慣を考え、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。



- 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。

※「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。

注意

- ★ めん工場では、そば、卵を含む製品を製造しています。
- ★ パン工場の製造過程で卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、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。