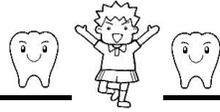


令和5年



3月 献立表



基山町給食センター
若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ		カルシウム(mg)
					塩分(g)	
1 水	ごはん		こめ			626
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	アジフライ	★アジフライ	あぶら			302
	スナップエンドウのサラダ			スナップエンドウ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	胡麻ドレッシング	1.7
	わかめのすましじる	とうふ わかめ		ほうれんそう えのき たまねぎ	昆布 鰹節 塩 しょうゆ	
2 木	ミルクパン		★ミルクパン			681
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	クリームスパゲティ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ★ス キムミルク	★スパゲティ	アスパラガス にんじん たまねぎ キャ ベツ とうもろこし	塩 こしょう 鶏ガラスープ コンソメ ★ポタージュベース	369
	だいこんツナサラダ	ツナ	オリーブオイル	だいこん きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう しょうゆ イタリア ンドレッシング	2.4
	パンナコッタいちごソース		パンナコッタいちごソース			
3 金	あかまいくろまいりごはん		こめ あかまい くらまい			737
	ぎゅうにゅう ひなあられ	ぎゅうにゅう	ひなあられ			2.0
	さけのポテサラやき	★サケ	じゃがいも マヨネーズ	にんじん グリンピース とうもろこし	塩 こしょう	304
	おかかあえ	ツナ かつおぶし	ごま さんおんとう	きくいも こまつな なのほな	酢 しょうゆ	2.8
	しらたまじる	とりにく わかめ	しらたまだんご	みずな たけのこ しいたけ はくさい	昆布 しいこ しょうゆ	
6 月	ごはん		こめ むぎ			723
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.1
	トンカツ	ぶたにく	★こむぎこ ★パンこ あぶら		ソース 塩 こしょう	319
	カレー	とりにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト缶 りんご缶	カレールー ★ディナーカレールー ケチャップ しょうゆ こしょう 鶏ガ ラスープ チャツネ	2.5
	なのほなのあえもの		ごま	なのほなにんじん もやし キャベツ	和風ドレッシング	
7 火	ごはん		こめ			655
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.3
	さばのカレーやき	★サバ	★こむぎこ あぶら		塩 酒 カレー粉	296
	ごもくきんぴら	さつまあげ	さんおんとう あぶら	さやいんげん にんじん ごぼう たけ のこ れんこん こんにやく	しょうゆ みりん 酒	2.1
	アスパラガスとじゃがいものみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	じゃがいも	アスパラガス たまねぎ	しいこ	
8 水	ごはん		こめ			624
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	がめに	とりにく こうやとうふ	さといも さんおんとう あぶら	ごぼう こんにやく しいたけ れんこん にんじん えだまめ	しょうゆ みりん 酒 鰹節	348
	きりぼしだいこんのすのもの	とりにく	さんおんとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん きゅうり にんじん レモン	酢 しょうゆ	1.1
	のり	のり				
9 木	こくとうパン		★こくとうパン			709
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	バリバリさらうどん	ぶたにく ★えび ★イカ かま ぼこ	★あげチャーメン でんぶん さ んおんとう あぶら	キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ に んじん	鶏ガラスープ 塩 こしょう ソース 酒しょうゆ 中華味	311
	もやしとわかめのナムル	わかめ	さんおんとう ごまあぶら	もやし きゅうり	酢 塩 しょうゆ みりん	2.3
	しよくパン		★しよくパン			702
10 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	コーンスープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう ★ス キムミルク	じゃがいも	とうもろこし クリームコーン たまねぎ パセリ	★とろけるクリームシチュー コンソ メ こしょう	459
	とりにくのレモンに	とりにく	でんぶん さんおんとう あぶら	レモン しょうが パセリ	酒 しょうゆ	1.6
	かいそうさらだ	ツナ かいそうミックス ひじき		にんじん もやし キャベツ	青じそドレッシング	
	ヨーグルト	★ヨーグルト				
13 月	ごはん		こめ			603
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	コロッケ	★コロッケ	あぶら			295
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん とうもろこし パセリ	塩 こしょう 和風ドレッシング	2.6
	みそしる	とうふ みそ わかめ		はくさい たまねぎ ねぎ	しいこ	
14 火	ごはん		こめ			577
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.7
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	さんおんとう あぶら	たまねぎ えのき しょうが	しょうゆ みりん 酒	291
	はるさめのサラダ	ハム	はるさめ さんおんとう ごまあ ぶら	キャベツ こまつな しょうが	酢 しょうゆ	1.6
	とうふのすましじる	とうふ	ふ	みずな たまねぎ	昆布 鰹節 塩 しょうゆ	
15 水	ごはん		こめ			639
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.7
	さけのしおやき	★さけ			塩	318
	ごもくにまめ	とりにく だいず	さんおんとう あぶら	にんじん えだまめ しいたけ ごぼう こんにやく	酒 しょうゆ みりん	2.2
	じゃがいもとこまつなのみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	こまつな たまねぎ しめじ	しいこ	

令和5年

3月 献立表



基山町給食センター
基山小学校 若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる	エネルギーをつくるものになる	おもに体の調子をととのえるものになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	きいろのグループ	みどりいろのグループ	カルシウム(mg)	
					塩分(g)	
16 木	ごはん		こめ			679
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	タンドリーチキン	とりにく ★ヨーグルト			カレー粉 ケチャップ しょうゆ チツメグ	289
	ビーンズポテトサラダ		じゃがいも マヨネーズ(卵無し)	えだまめ にんじん グリンピース きゅうり とうもろこし	塩 こしょう 酢	1.7
	チンゲンサイとたまごのスープ	たまご ベーコン	でんぷん	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ 中華味 鶏ガラスープ	
20 月	ごはん		こめ			627
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.9
	いわしのしょうがにのりすあえ	★いわしのしょうがに				367
	かぼちゃのみそしる	ツナ のり あぶらあげ みそ	さんおんとう ごま	ほうれんそう キャベツ かぼちゃ ねぎ たまねぎ えのき	しょうゆ 酢 いりこ	1.6
22 水	ごはん		こめ			703
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.2
	すきやきふうに	ぎゅうにく ぶたにく あげとうふ	じゃがいも さんおんとう	はくさい にんじん ねぎ ごぼう こんにやく	しょうゆ 酒 塩 みりん いりこ	380
	ごまマヨサラダ てつこひじき	とりにく ひじき	ごま マヨネーズ(卵無し) さとう ごま	にんじん アスパラガス キャベツ	酢 しょうゆ しょうゆ	1.8
23 木	ミルクパン		★ミルクパン			592
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.4
	ハンバーグ	ハンバーグ	さんおんとう でんぷん あぶら	トマト缶 たまねぎ マッシュルーム	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ	320
	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	塩 こしょう 和風ドレッシング	2.8
24 金	ベジタブルスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ セロリ しめじ にんじん ほうれんそう	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	
	むぎごはん		こめ むぎ			693
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.2
	ぎゅうにくとだいずのカレー	ぎゅうにく だいず	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご缶	カレールー ★ディナーカレールー ソース しょうゆ ケチャップカレー粉	298
かいそうサラダ	かいそうミックス ひじき ツナ		もやし キャベツ にんじん	青じそドレッシング	1.7	
こくさんりんごゼリー		りんごゼリー				

食育だより



3月3日は「基山町の無農薬減農薬農産物を食べてみよう」の日です
米 赤米 黒米 きくいも 菜の花 が給食に使われます

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた
---	--	--	---	---	--

給食で食べ残しの多かった料理は野菜を使った料理でした。給食には野菜がたくさん使われます。生活習慣病などの予防のためにも、食事には野菜をとりいれたほうがよいのですが……。さて、ここで考えてみましょう。

一回の食事で食べたい野菜の量はどれくらいかな？(生野菜の量で考えます)

①スプーン1杯



②片手山もり1杯



③両手山もり1杯



正解は ③両手山もり一杯。

これは生の野菜の場合です。1回で個の量ですから、1日分だと両手山盛り3杯になります。野菜はゆでたりいためたり、熱を加えると見た目の量が減ります。また、朝ごはんにも野菜をたべると、1日分の量が無理なく食べられます。ぜひ、朝ごはんにも野菜を食べましょう。



