



# 今月の目標

ねんかん しょくせいかつ  
1年間の食生活を  
ふかえ  
振り返ろう！！

## おねがい

きゅうしょくひ きじつ  
給食費は期日までの  
のうにゅう ねが  
納入をお願いします。

きゅうしょく しょくさい ほご  
給食の食材は保護  
者の皆様からの給食費  
で購入しています。



# 3月 給食だより

## 1年間の総まとめ 食生活を振り返ろう

|                    |                       |                        |
|--------------------|-----------------------|------------------------|
| <p>①朝ごはんを毎日食べた</p> | <p>②すききらいをしないで食べた</p> | <p>③間食は時間と量を決めてとった</p> |
| <p>④よくかんで食べた</p>   | <p>⑤食事の前に石鹸で手を洗った</p> | <p>⑥食事のマナーを守って食べた</p>  |

●できたところは いろ に色をぬいましょう♪

### 今月の給食について

毎月のお旬の食材や特別献立について紹介します。献立表と合わせてご注目ください。

**3月9日(水)はセレクト給食の日です♪**

この日は、セレクト給食第2弾ということで自分で選んだ飲み物が給食に登場します。

みなさんは、どの効果のある飲み物にしましたか？当日は、自分の体に「今、何が 필요한のか」など、自分の体について考える日にしてほしいと思います。

### おすすめ 給食レシピ

#### はっほうさい 八宝菜

このちょうみりょう かげん ●お好みで調味料を加減してください。

**材料 (4人分)**

- 豚肉 (一口大) ... 80g
- 玉葱 (角切り) ... 1/2コ
- 人参 (短冊) ... 1/2本
- ピーマン (太めのせんぎり) ... 1コ
- 白菜 (短冊) ... 12枚
- えび ... 100g
- いか (短冊) ... 40g
- たけのこ (短冊) ... 60g
- うすら卵 ... 60g
- 黒きくらげ (太めの千切り) ... 2g
- 三温糖 ... 小さじ1
- 醤油 ... 小さじ1/2
- 塩 ... 小さじ1/2
- コンソメ ... 3.2g
- 澱粉 ... 大さじ1 (水同量)
- 油 ... 適量

**作り方**

- 油で具材を炒める。
- 調味料で味をつける。
- 水溶き澱粉でとろみをつけて完成です♪

**生姜を追加するのもオススメです！**  
ごま油で香り付けをすると食欲もそぞられます！



| 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  |
|---|---|--|--|--|
| <p>こんげつ もくひょう<br/>今月の目標</p>   | <p>自分の食生活をふり返ろう</p>   | <p>いただきます</p>  | <p>いただきます</p>  | <p>いただきます</p>  |
| <p>3月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー (650kcal)<br/><b>611 Kcal</b></li> <li>たんぱく質 (21.1g-32.5g)<br/><b>25.4g</b></li> <li>脂質 (14.4g-21.6g)<br/><b>19.2g</b></li> <li>食塩 (2.5g)<br/><b>2.4g</b></li> </ul> | <p>1日 666kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>すいとん汁</li> <li>さばのみぞれ煮</li> </ul>                   | <p>2日 556kcal</p>  | <p>3日 658kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ちらしずし</li> <li>あさり汁</li> <li>具沢山厚焼き 卵</li> </ul> <p>ひなまつり献立</p> | <p>4日 528kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(小)</li> <li>醤油野菜ラーメン</li> <li>エビシューマイ(2コ)</li> <li>バナナ</li> </ul> |
| <p>7日 761kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ポークカレー</li> <li>福神漬</li> <li>フルーツカクテル</li> </ul>   | <p>8日 648kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>みそおでん</li> <li>いわしの梅煮</li> </ul>                    | <p>9日 466kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミルクパン</li> <li>セレクト飲み物</li> <li>チャップスイ</li> <li>ベーコンポテト</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul> <p>セレクト給食</p> | <p>10日 616kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>キャベツのナムル</li> </ul>                 | <p>11日 570kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん(小)</li> <li>わかめうどん</li> <li>かみかみタコメンチ</li> <li>バナナ</li> </ul>    |
| <p>14日 685kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>開花煮</li> <li>にしん生姜煮</li> </ul>   | <p>15日 619kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豆腐のカレー煮</li> <li>ほうれん草の ごまよごし</li> </ul>           | <p>16日 577kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉コッペパン</li> <li>ポテトチャウダー</li> <li>ベーコンエッグ</li> <li>枝豆</li> </ul>                                | <p>17日 620kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>沢煮椀</li> <li>米粉みそザンギ</li> </ul>                   | <p>18日</p> <p>ぞつぎょうしき<br/>卒業式</p>  |
| <p>21日</p> <p>しゅんぶん ひ<br/>春分の日</p>  | <p>22日 700kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>麦ごはん</li> <li>ポークハヤシライス</li> <li>福神漬</li> <li>二色フルーツ</li> </ul> | <p>23日 542kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米粉コッペパン</li> <li>かぶと肉団子のスープ</li> <li>豆コロッケ</li> <li>ミニトマト (2コ)</li> </ul>                        | <p>24日 559kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>韓国風すき焼き</li> <li>小松菜のおひたし</li> </ul>              | <p>25日</p> <p>しゅうりょうしき<br/>修了式</p>   |

●牛乳は9日以外、毎日付きます。●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。●の日はスプーンがつかます。