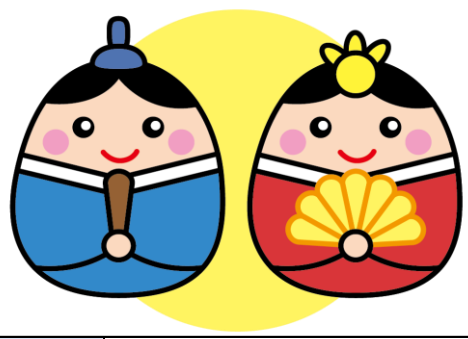




給食指導資料 2025年 3月＜3日～12日＞

＜目標＞ 1年間の食生活を振り返ろう 末広北小学校

日曜	こ ん だ て	働く力のもと（黄）	血・肉・骨をつくる（赤）	体の調子を整える（緑）
3月	酢飯／牛乳	すし飯	牛乳	
	あさり汁	じゃがいも	あさり、みそ	にんじん、大根、長ねぎ
	ちらし	さんおんとう 三温糖	とりにく、つと、あぶらあ 鶏肉、つと、油揚げ	かんぴょう、しいたけ、にんじん、グリーンピース
	ひじき入り厚焼き卵		ひじき入り厚焼き卵	
	ひなあられ 745kcal	ひなあられ		ひな祭りメニューの日
4火	小ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	ふるさとラーメン	ラーメン、ラード	ぶたにく、つと、わかめ 豚肉、つと、わかめ	たけのこ、とうもろこし、長ねぎ
	ポテトコロッケ 561kcal	ポテトコロッケ、白絞油		
5水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	車麴入りとりすき	くるまふ、しらたき、さんおんとう、しょうぶつ、ゆ 車麴、しらたき、三温糖、植物油	とりにく、や、どうふ 鶏肉、焼き豆腐	たま、なが、はくさい、ごぼう 玉ねぎ、長ねぎ、白菜、ごぼう
	いわしの梅煮 623kcal		いわしの梅煮	
6木	米粉セルフパン／牛乳	パン	牛乳	
	アルファベットスープ	マカロニ	ベーコン	キャベツ、にんじん
	カレーパン（真） 504kcal	しょうぶつ、ゆ、こめ、こ 植物油、米粉	ぶたにく 豚肉	たま、にんじん、とうもろこし、えだまめ 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、枝豆
7金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	豚肉と芋の南蛮煮	じゃがいも、こんにゃく、さんおんとう、しょうぶつ、ゆ じゃがいも、こんにゃく、三温糖、植物油	ぶたにく、みそ 豚肉、みそ	にんじん、ごぼう、いんげん
	キャベツの炒め物 612kcal	しょうぶつ、さんおんとう 植物油、三温糖	さつま揚げ	キャベツ、にんじん
10月	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	カレー	じゃがいも、こむぎこ じゃがいも、小麦粉、バター	ぶたにく、ぎゅうにゅう 豚肉、牛乳	にんじん、たま、しょうが、グリーンピース にんじん、玉ねぎ、しょうが、グリーンピース
	福神漬			ふくじんづけ 福神漬
	ミルクゼリー合わせ 692kcal		ミルクゼリー	パイン、みかん、おうとう パイン、みかん、黄桃
11火	小ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	うどん	うどん	ぶたにく、あぶらあ、や 豚肉、油揚げ、焼きちくわ	なが 長ねぎ
	揚げギョウザ（2）		ぎょうざ	
	バナナ 603kcal			バナナ
12水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	五目団子汁	プチいもち、植物油、ごま油	とりにく、なまあ 鶏肉、生揚げ	だいこん、ごぼう、にんじん、しめじ、なが 大根、ごぼう、にんじん、しめじ、長ねぎ
	ホキフライ 646kcal	しらしめゆ 白絞油	ホキ	

自分の食生活を振り返ろう

食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○をつけましょう。

あさ 朝ごはんを毎日食べていますか (はい・いいえ)	しょくじ、まえ、て 食事の前に、手をきれいに洗っていますか (はい・いいえ)
「いただきます」「ごちそうさま」の あいさつをしますか (はい・いいえ)	よくかんで食べていますか (はい・いいえ)
ただ 正しいおはしの持ち方、食器の置き方 を知っていますか (はい・いいえ)	しょくじ 食事マナーを知っていますか (はい・いいえ)
	きら 嫌いな食べものにも挑戦しましたか (はい・いいえ)



この1年間の自分の食生活で、身に付いたことはありますか？これから
も良い食生活を続け、元気に日々を過ごしましょう。

ひなまつりクイズ ①②③から1つ選んでみましょう

Q1 ひなまつりが3月3日に決まったのはいつでしょう。

(①平安時代 ②室町時代 ③安土桃山時代)

Q2 ひなまつりにお供えする「ひしもち」は何を表している
でしょう。

(①昔の子どもが好きな色 ②ひな人形の着物 ③春の風景)

Q3 ひなまつりの時のお吸い物によく使われる貝は何でしょう。

(①しじみ ②あさり ③はまぐり)



こたえ：Q1② Q2③ Q3③

☆3月中学年の平均栄養価は カロリー631kcal、たんぱく質24.5g、脂質19.5g、食塩2.4g、カルシウム348mg 鉄2.8mg 亜鉛2.9mg マグネシウム84mg、

ビタミンA196RE(レチノール) ビタミンB₁0.40mg、ビタミンB₂0.47mg ビタミンC25mg 食物繊維5.7g 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります。