

給食指導資料 2025年 3月<13日~24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)
13 木	ミルクパン/牛乳	パン	牛乳	
	チャップスイ	三温糖, 植物油, でんぷん	えび, 豚肉	しいたけ, 白菜, もやし, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが
	ベーコンポテト 607kcal	じゃがいも, 植物油, バター	ベーコン	たま玉ねぎ, パセリ
	サラダコンテストのサラダ	ドレッシング		ブロッコリー, キャベツ, コーン, ミニトマト
14 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	みそおでん	こんにゃく, ごま, 三温糖, 黒砂糖	焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, 昆布, うずら卵, みそ	だいこん, 大根, にんじん
17 月	白菜の甘酢和え 597kcal	三温糖		白菜, にんじん
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	さつま汁	さつまいも, こんにゃく	豚肉, みそ	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
18 火	ハムカツ 653kcal	白絞油	ハムカツ	
	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	野菜の米粉クリームシチュー	米粉, じゃがいも, オリーブ油	牛乳, ベーコン	たま玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー
19 水	チキンナゲット(2)	白絞油	チキンナゲット	
	枝豆 631kcal			枝豆
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
21 金	マーボー豆腐	三温糖, でんぷん, 植物油, ごま油, ラー油	豆腐, 豚肉, 大豆たんぱく, みそ	長ねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが
	ごまよごし	ごま, 三温糖		いんげん
	お祝いゼリー 685kcal	お祝いゼリー		
24 月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	ポークハヤシライス	じゃがいも, 植物油, バター	豚肉, 生クリーム	たま玉ねぎ, にんじん, グリンピース, トマト
	福神漬			福神漬
	フルーツカクテル 667kcal	三温糖	寒天	黄桃, パイン, みかん

# 給食の反省をしよう

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。  
給食は「栄養の力で子どもを健康に幸せにする」という思いが込められて作られています。  
みなさんは給食を食べながら、どんなことを感じ、学びましたか？ 一年間の給食を振り返ってみましょう。



給食時間を振り返り、できたことに○をつけましょう。

<p>給食の前に手をきれいに洗えた</p>	<p>給食当番の身支度をきちんとしてきた</p>	<p>食事のあいさつを心を込めて言えた</p> <p>いただきます</p>
<p>食器を正しく並べることができた</p>	<p>お箸を正しく持ち、上手に使うことができた</p>	<p>よくかんで味わって食べることができた</p>
<p>地域の産物や食文化を知ることができた</p>	<p>日本の伝統行事と行事食について知ることができた</p>	<p>バランスのよい食事の組み合わせがわかった</p> <p>牛乳・乳製品</p> <p>果物</p> <p>主食</p> <p>主菜</p> <p>副菜</p>

☆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。