



# 給食指導資料 2024年 3月<1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	はたら ちから (黄)	ち にく・ほね (赤)	からだ ちょうし (緑)
1 金	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	わかめうどん	うどん	鶏肉, 油揚げ, わかめ	なが 長ねぎ, にんじん
	ビック肉団子(1)		ビック肉団子	
	さくらもち 539kcal	さくらもち		
4 月	酢飯/牛乳	すし飯	牛乳	
	ちらし	さんおん糖	鶏肉, つと, 油揚げ	かんぴょう, しいたけ, にんじん, グリンピース
	すまし汁 689kcal		白身魚の豆腐ボール, わかめ	みつば
	ひじき入り厚焼卵	ひな祭りメニュー	ひじき入り厚焼卵	
5 火	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	マーボー豆腐	さんおん糖, 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	なが 長ねぎ, ピーマン, にんじん, しょうが
	小松菜のおひたし			こまつな 小松菜, もやし
	オレンジ 632kcal			オレンジ
6 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豚肉と芋の南蛮煮	じゃがいも, こんにやく, さんおん糖, 植物油	豚肉, みそ	にんじん, ごぼう, いんげん
	にしん生姜煮		にしん生姜煮	
	りんご 668kcal			りんご
7 木	米粉ツイストパン/牛乳	パン	牛乳	
	ポタージュ	じゃがいも, 植物油, 小麦粉, バター	豚肉, 牛乳, 脱脂粉乳	たま 玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ
	若鶏のごま照り焼き		若鶏のごま照り焼き	
	枝豆 617kcal			えだまめ 枝豆
8 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆乳とん汁	さといも, こんにやく	豚肉, 焼き豆腐, 豆乳, みそ	にんじん, だいこん, ごぼう, なが 長ねぎ
	焼きぎょうざ(2)			ぎょうざ
	パック中華ソース 623kcal			
11 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	カレー(トマトホール)	じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, 牛乳	にんじん, たま たまねぎ, しょうが, トマト, グリンピース
	福神漬			ふくじんづけ 福神漬
	桃のシロップ漬け 668kcal			おうとう 黄桃
12 火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	塩ラーメン	ラーメン, ラード, ごま	豚肉, わかめ	たけのこ, にんじん, 白 白菜, もやし, なが 長ねぎ
	ほたてフライ(2)	白絞油	ほたてフライ	
	バナナ 530kcal			バナナ

## 自分の食生活を振り返ろう

日々の自分の食生活を振り返って、4月からまた頑張りましょう

口の中に、よくできたことは○、時々できたことは△、できなかったことは×を書いてみましょう。

<p><b>食生活を振り返って</b></p>	<p><b>朝ごはんを毎日食べた</b></p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べた</b></p>
<p><b>よくかんで食べることができた</b></p>	<p><b>脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</b></p> <p>とり過ぎ注意!</p>	<p><b>行事食や郷土料理に興味をもつことができた</b></p>

○: 20点 △: 10点 ×: 0点として計算してみましょう。

100

春休み、おやつのとりに方について考えてみましょう

### おすすめのおやつ



★旭川市の調査では、おやつを毎日食べている児童生徒は小学校 74.8%、中学校 64.6%となっています。おやつは楽しみなものだけでなく、食事ととりきれない栄養素を補う役割があります。また、時間を決めて食べる、食べ過ぎに注意するなど上手なとり方を確認して見ましょう。

### ひなまつりクイズ ①②③から選びましょう

Q1 3月3日のひなまつりは、「○○の節句」といいます。○に入る言葉は何でしょう？

- ①菊 ②桃 ③梅

Q2 ひな祭りに食べる「ひなあられ」は何から作られているでしょう？

- ①米 ②小麦 ③大豆

Q3 ひな祭りに食べられる料理には、どんな願いが込められているでしょう？

- ①子どもの健やかな成長
- ②お金がかせげるように
- ③農産物がたくさんとれるように

こたえ Q1 ②, Q2 ①うるち米からつくるポン菓子やもち米からつくるあられなどがある, Q3 ①

☆3月中学年の平均栄養価は カロリー628kcal、たんぱく質 25.9g、脂質 19.3g、食塩 2.5g、カルシウム 360mg、鉄 2.6mg、亜鉛 3.1mg、マグネシウム 92mg、

ビタミンA 213RE(レチノール) ビタミンB1 0.41mg、ビタミンB2 0.5mg ビタミンC 23mg 食物繊維 5.9g \* 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