



給食指導資料 2022年 3月<14日~25日>

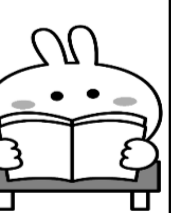
目標 <1年間の食生活を振り返ろう 末広北小学校>

日曜	献立	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
14月	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	開花煮	じゃがいも, こんにやく, 植物油, 三温糖	豚肉, 卵	たまご 玉ねぎ, にんじん, いんげん
	にしん生姜煮		にしん生姜煮	
	りんご 702Kcal			りんご
15火	米粉ツイストパン/牛乳	パン	牛乳	
	「アルファベット大好きスープ」	マカロニ	ベーコンエッグ	コーン 玉ねぎ パセリ
	「フレッシュトマトサラダ」 525Kcal			コーン ミントマト ブロッコリー にんじん キャベツ
	ごまドレッシング/ビッグ肉団子(1)	いりごま 三温糖 ごま油	豚肉	
16水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	沢煮椀	いももち, 植物油	豚肉	ごぼう, にんじん, たけのこ, しいたけ, 玉ねぎ, みつば
	米粉みそザンギ	米粉, 白絞油, 三温糖, ごま油	鶏肉, みそ	しょうが, にんにく
	冷凍パイ 679Kcal			パイ
17木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	ポテトチャウダー	じゃがいも, バター, 小麦粉	鶏肉, 牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー
	ベーコンエッグ		ベーコンエッグ	
	枝豆 / お祝いゼリー 602Kcal	お祝いゼリー		枝豆
18金	<h1>卒業式</h1>			
22火	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	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	たまご 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト
	福神漬			福神漬
	フルーツカクテル 679Kcal	三温糖	寒天	おうとう 黄桃, パイン, バナナ, みかん
23水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	韓国風すきやき	しらたき, 植物油, 三温糖, ごま, ごま油	豚肉, 焼き豆腐	たまご 玉ねぎ, 白菜, にんじん, 長ねぎ, えのき茸, にんにく, しょうが
	小松菜のおひたし			小松菜, もやし
	パックごま塩 556Kcal	ごま塩		
24木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	かぶと肉団子のスープ	じゃがいも	鶏団子	かぶ, にんじん, しいたけ, 小松菜
	かぼちゃコロケ	かぼちゃコロケ, 白絞油		かぼちゃ
	ミニトマト (2)			ミニトマト
	メープルジャム 576Kcal	メープルジャム		
25金	<h1>修了式</h1>			

スープコンテストは1年1組
 サラダコンテストは3年2組
 の作品が給食になりました。
 たくさんのご参加 ほんとう
 にありがとうございます!!
 (ごまドレッシングは教室で
 混ぜてください)

自分の食生活を振り返ろう

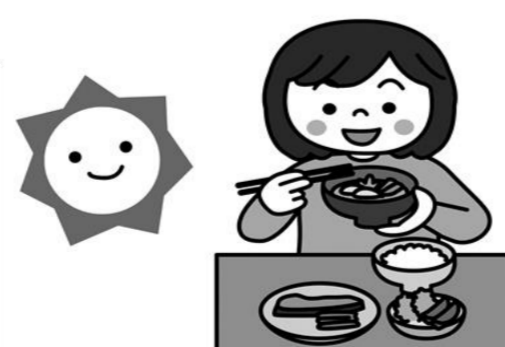
今年度も残りわずかになりました。自分自身の食生活を振り返り、4月からまた頑張らしましょう。



1年間の食生活を振り返って

◎ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、眠っていた体や脳を自覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源として、とても大切です。



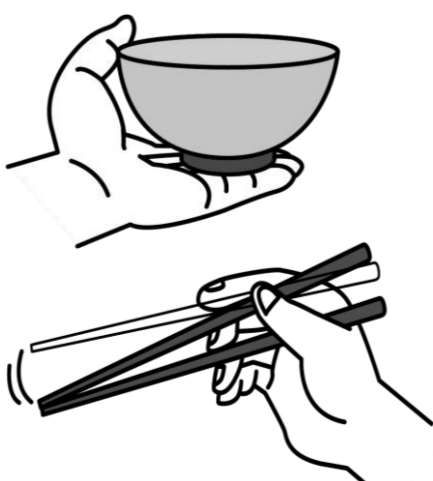
◎ よくかんで食べよう

よくかんで食べると、脳の働きや消化・吸収がよくなる、食べものの味がわかってよりおいしく感じるなど、よい効果がたくさんあります。



◎ 食事のマナーを守ろう

食べるときの姿勢、食器・はしの扱い方、食事のあいさつなどマナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。



◎ 朝・昼・夕の3食きちんと食べよう

休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食決まった時間に食べることで、生活のリズムが整います。



◎ おやつは時間と量を決めて食べよう


おやつは、食べ過ぎると食事がきちんと食べられず、生活のリズムが乱れてしまいます。



◎ バランスのよい食事を心がけよう

パンだけ、果物だけなど一品だけではなく、食事のバランスが大切です。



日曜	献立	<small>はたら ちから</small> 働く力のもと（黄）	<small>ち にく ほね あか</small> 血・肉・骨をつくる（赤）	<small>からだ ちょうし とどの みどり</small> 体の調子を整える（緑）
られなくなります。食べる時は、時間と重を決めて食べましょう。			は赤・黄・緑の3つのグループをそろえて、バランスよく食べましょう。	

☆3月の中学年の平均栄養価は カロリー632kcal、たんぱく質25.8g、脂質20.4g、食塩2.6g、カルシウム363mg 鉄3.1mg マグネシウム90mg、ビタミンA216RE(レチノール)

ビタミンB₁ 0.43mg、ビタミンB₂ 0.51mg ビタミンC 28g 食物繊維6.2g 亜鉛3.0mg * 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