



＜目標＞旬の食べものを知ろう

日曜	献立	はたら ちからのもと (黄)	ち にく ほねをつくる (赤)	からだ ちょうし ととの みどり
3月	コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	スープカレー	じゃがいも, 小麦粉, マーガリン, パター	豚肉	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	セレクトアイス (ガリガリ君・クッキーパニラ・シューアイス)			631kcal
4火	コッペパン/牛乳	パン	牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                     高学年の 簡易給食 のみ                 </div>
	ヨーグルト		ヨーグルト	
	いちご&マーガリン	マーガリン		
5水	ミルクパン/牛乳	パン	牛乳	
	冷パインアップル			パイン
	アーモンド	アーモンド		480kcal
18火	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	ホワイトカレースープ	じゃがいも, 植物油	鶏肉, 牛乳	にんじん, カリフラワー, アスパラ,
	ミートウインナー		ミートウインナー	玉ねぎ, しめじ, とうもろこし, しょうが, にんにく
	ミニトマト (2)			ミニトマト 606kcal
19水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	煮合わせ	じゃがいも, こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	焼きちくわ, がんもどき	にんじん, 大根, いんげん
	にしん生姜煮		にしん生姜煮	
	オレンジ			オレンジ 653kcal
20木	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	韓国風すき焼き	しらたき, 植物油, 三温糖, ごま, ごま油	豚肉, 焼き豆腐	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, ほうれん草
	バナナ			バナナ 631kcal
21金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	小松菜のふわふわ卵汁	パン粉, でん粉, ごま	卵	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, 長ねぎ, しめじ
	いかのアーモンド揚げ	白絞油, アーモンド	いか	
	しぐれ昆布		しぐれ昆布	662kcal

旬の食べものについて

食べ物は、旬の時期になると栄養が豊富、値段が安いなどよいことがたくさんあります。旬の食べ物について確認してみましょう。

食べものの「旬」を知ろう

食べものには、「旬」といって、たくさんとれて、おいしくなる季節があります。外国からの輸入や農業の技術が発達しているため、1年中食べられる食べものが多いですが、食べものの旬を知り、その季節を感じながらおいしくいただくことも大切です。



季節ごとの旬の食べもの

<p>春</p> <p>たまねぎ</p> <p>じゃがいも</p> <p>キャベツ</p> <p>いちご</p> <p>アスパラ</p>	<p>夏</p> <p>なす</p> <p>ピーマン</p> <p>とうもろこし</p> <p>ゴーヤ</p> <p>トマト</p> <p>すいか</p>
<p>秋</p> <p>きのこ</p> <p>ぶどう</p> <p>にんじん</p> <p>さつまいも</p> <p>くり</p> <p>かき</p>	<p>冬</p> <p>だいこん</p> <p>ごぼう</p> <p>ほうれん草</p> <p>はくさい</p> <p>りんご</p> <p>みかん</p>

\* 中学年の平均栄養価は カロリー648kcal、たんぱく質26.2g、脂質19.7g、食塩2.2g、カルシウム359mg、鉄3.5mg マグネシウム94mg、ビタミンA 212RE(レチノール) ビタミンB1 0.4mg ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 28g 食物繊維4.0g(簡易給食の日を除く) \* 学校行事, 物質の都合で献立が変更となる場合があります

セレクトアイスの日