



3月予定献立①



京丹波町立瑞穂学校給食センター

日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	牛乳 ごはん マーボー豆腐☆ もやしナムル☆	牛乳 豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ	米 油 片栗粉 砂糖	人参 青ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 土しょうが もやし	751	32.1
2 (火)	牛乳 牛肉ちらし 野菜のあんかけわん デザート	牛乳 牛肉 卵 さつま揚げ	米 砂糖 油 でん粉 豆乳プリン	白菜 人参 土しょうが ごぼう えのき茸	731	26.5
3 (水)	牛乳 きなこあげパン☆ チリコンカン☆	牛乳 きな粉 豚ミンチ 大豆	小型パン 砂糖 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ	640	28.8
4 (木)	牛乳 ソースカツ丼☆ 貝だくさんみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ わかめ みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 人参 青ねぎ 大根	789	34.1
5 (金)	牛乳 ごはん おろしハンバーグ☆ レモンサラダ うすくず汁 デザート	牛乳 ハンバーグ ハム 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 油 でん粉 クレープ	大根 青ねぎ はたけしめじ きゅうり キャベツ みかん缶 えのき茸	727	30.4
8 (月)	牛乳 キムチチャーハン☆ 鶏のから揚げ☆ 中華スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 油 砂糖 でん粉	白菜キムチ 白ねぎ 人参 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にら にんにく	835	38.4
9 (火)	牛乳 ごはん さわらの西京焼き☆ ゆかり和え☆ すまし汁	牛乳 さわら西京漬け 豆腐	米 花麩	ほうれん草 青ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのき茸	647	29.5
10 (水)	飲むヨーグルト カレーライス☆ フルーツポンチ☆	飲むヨーグルト 豚肉 豆乳	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ゼリー	人参 玉ねぎ みかん缶 黄桃缶	711	21.8
11 (木)	卒業式 前日準備					
12 (金)	卒業式					

日 ・ 曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
15 (月)	牛乳 ごはん 照り焼きチキン 青菜のおひたし 厚揚げとわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナ水煮 花かつお わかめ 厚揚げ みそ	米 砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ もやし 青ねぎ	753	34.3
16 (火)	牛乳 わかめごはん☆ 豚肉のごま煮 キャベツとツナのさっぱり和え	牛乳 わかめ 豚肉 さつま揚げ ツナ水煮	米 里芋 油 砂糖 ごま	人参 ほうれん草 玉ねぎ ごぼう こんにゃく コーン キャベツ	700	29.3
17 (水)	牛乳 ごはん いわしのかば焼き風☆ 大根と白菜の柚香和え 麩のみそ汁	牛乳 いわし 花かつお わかめ みそ	米 砂糖 でん粉 油 麩	大根 白菜 人参 青ねぎ 玉ねぎ	734	27.5
18 (木)	牛乳 ごはん ささみのマヨネーズソース蒸し レタスの和風サラダ 沢煮わん	牛乳 鶏ささみ ハム 花かつお 豆腐	米 マヨネーズ 油	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ レタス もやし しいたけ 青ねぎ	722	35.3
19 (金)	牛乳 ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ハム	米 油 ハヤシルウ 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁	799	24.9
22 (月)	牛乳 ウインナーピラフ チキンカツ 野菜スープ	牛乳 ウインナー 鶏肉	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 パプリカ コーン キャベツ	698	32.5

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。



学年末を迎え、今のクラスメートと給食を一緒に食べるのは今月で終わりですね。3年生のみなさんは9年間の学校給食も卒業となり、多くの人がお昼をはじめ食事を自分で選ぶ機会が格段に増えます。人の体は食べたものからつくられ、脳や筋肉、内臓など体の部位は、そのさまざまな栄養の力ではたらいっています。栄養バランスを考えた食事を選択し、残さずしっかり食べましょう。



給食を通して学んだことをふり返ろう

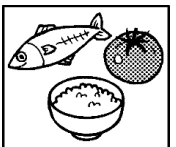
①食事は、人間が生きていく上で欠かすことのできない大切なものであることがわかりましたか？



②食べる前に手洗いをを行うほか栄養バランスのよい食事をとるなど健康に気をつけることができましたか？



③学校給食にはいろいろな食品が使われていることを知り、食品や料理の名前がわかりま



④給食は生産者や調理員、栄養士など多くの人びとによって支えられていることを知ることができましたか？



⑤配ぜんや盛りつけを丁寧にしたり、食事のマナーに気をつけたり、相手を思いやることができましたか？



⑥自分たちの住む地域に昔から伝わる料理や行事食などの食文化を知ることがで

