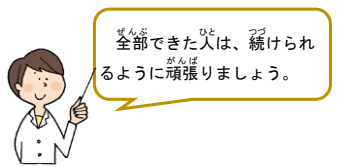


給食だより

3月 小清水町学校給食センター

1年間をふり返ろう

今年度も最後の月となりました。1年間の食生活をふり返ってみましょう。給食時間や家庭での食事を思い出し、できるようになったことやよくできたことを確認してみましょう。できなかったことは、来年度の目標にして、少しずつできるように努力していきましょう。



<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考慮することができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

食品表示は食品のプロフィール

原材料名
使用量の多いものから表示されます。

期限
賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法
保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
 原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
 内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
 保存方法/要冷蔵(10℃以下)
 製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本品に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)
 卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示
食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示
食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

食品を買うときに、食品表示を見ることはありますか?自分が口にするものには、どのようなものが使われているのか「**気にして**」「**見て**」「**知る**」ことが大切です。

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
 ※献立を変更する場合があります

3月3日はひなまつり ひなまつりは「桃の節句」とも呼ばれます。女の子の成長を祝う年中行事です。災いなどを祓うために人形を海や川へ流したり、はまぐりの潮汁やひし餅などを食べたりします。はまぐりは一対になっていて、ほかの貝とは合わないことから夫婦円満の象徴とされています。ひし餅の色は、緑は健康と新緑、白は清浄純白の雪、赤は昔から魔よけの色で桃の花もあらわしています。				
3日(月) ごはん すまし汁 花型ハンバーグ 菜の花の和え物 ひなあられ	4日(火) 背割りコッパパン 野菜スープ 大豆のチリコンカン ブロccoliとツナのサラダ	5日(水) ごはん みそ汁(厚揚げ) 鱈のスパイス揚げ もやしとにらの炒め物	6日(木) ごはん いも団子汁 さばの塩麹焼き 五目きんぴら	7日(金) 焼き肉丼 水餃子スープ たたききゅうり
10日(月) ごはん みそ汁(豆腐) 鶏肉のねぎソース 大根のささみ和え	11日(火) ごはん 豚汁 縞ほっけのしょうゆみりん焼き もやしのおかか和え	12日(水) しょうゆラーメン 餃子ロール 棒棒鶏サラダ	13日(木) ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー フルーツポンチ	14日(金) ピリ辛丼 たまごわかめのスープ チンゲン菜の中華和え
17日(月) ごはん 鶏根菜汁 いわしの生姜煮 白菜の磯和え	18日(火) 黒糖パン 米粉シチュー 肉団子(小中2) コールスローサラダ	19日(水) ごはん 沢煮椀 鶏肉のみそ焼き じゃがいもの五目煮	20日(木) 21日(金) 春分の日 ポークカレー(もち麦ごはん) キャベツのソテー ヨーグルトゼリー	
予定産地情報 小清水産: じゃがいも、玉ねぎ、もち麦 道内産: にら、もやし、ごぼう、チンゲン菜、たまご、豚肉 道外産: きゅうり、ピーマン(宮崎)、大根(神奈川)、菜の花(香川) : ねぎ、小松菜、さつまいも、白菜、水菜(茨城) : パプリカ(山梨)、キャベツ(愛知)				
(3/25~4/6) ※天候などにより変更になる場合があります。				

給食で使用している主な食品とはたらき

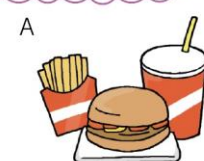
※加工品・調味料等の詳細は掲載していません
 ※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

	エネルギー (kcal)		献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
3日 (月)	小 569	小 14.8	ごはん		米	
	中 771	中 17.8	すまし汁	豆腐 わかめ	豆麩	ねぎ
	小 20.6	小 2.3	花型ハンバーグ	花型ハンバーグ	でんぶん	大根
	中 25.2	中 2.9	菜の花の和え物	ハム	砂糖	キャベツ 菜の花 コーン
			ひなあられ		ひなあられ	
4日 (火)	小 561	小 26.9	背割りコッペパン		背割りコッペパン	
	中 624	中 23.0	野菜スープ			白菜 ほうれん草 にんじん ねぎ
	小 27.1	小 2.8	大豆のチリコンカン	大豆 豚肉	油	玉ねぎ にんじん ピーマン
	中 30.7	中 4.0	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	砂糖 オリーブオイル	ブロッコリー コーン
5日 (水)	小 630	小 23.0	ごはん		米	
	中 705	中 19.4	みそ汁	みそ	厚揚げ	白菜 しめじ
	小 25.0	小 2.0	鱈のスパイス揚げ	鱈のスパイス揚げ	油	
	中 30.4	中 2.3	もやしとにらの炒め物	豚肉	ごま油	もやし にら にんじん
6日 (木)	小 609	小 19.8	ごはん		米	
	中 779	中 25.6	いも団子汁		いも団子	にんじん 大根 ねぎ 椎茸
	小 20.3	小 1.6	さばの塩麹焼き	さば		
	中 25.6	中 2.7	五目きんぴら	ひじき	つきこんにやく ごま油 砂糖 油	ごぼう にんじん いんげん
7日 (金)	小 639	小 18.4	焼き肉丼	豚肉	米 しらたき 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん
	中 790	中 21.9				
	小 27.5	小 2.5	水餃子スープ	水餃子	ごま油	しめじ ねぎ 白菜
	中 33.4	中 3.0	たたききゅうり		砂糖 ごま油 ごま	きゅうり
10日 (月)	小 705	小 29.9	ごはん		米	
	中 886	中 36.8	みそ汁	豆腐 わかめ みそ		えのき茸 ねぎ
	小 27.5	小 2.4	鶏肉のねぎソース	鶏肉	小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま油	ねぎ
	中 33.7	中 2.7	大根のささみ和え	鶏肉	砂糖 油	大根 小松菜 にんじん
11日 (火)	小 662	小 24.8	ごはん		米	
	中 826	中 29.9	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	じゃがいも つきこんにやく 油	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
	小 26.1	小 2.2	鶏ほっけのしょうゆみりん焼き	鶏ほっけ		
中 31.9	中 2.6	もやしのおかか和え	ちくわ 削り節		もやし きゅうり	
12日 (水)	小 554	小 17.4	しょうゆラーメン	豚肉 つと巻き	ラーメン ラード	白菜 たけのこ ねぎ
	中 663	中 19.5				
	小 27.9	小 2.8	餃子ロール	餃子ロス		
中 33.7	中 3.6	棒棒鶏サラダ	鶏肉	砂糖 ごま油 ごま	きゅうり もやし	

	エネルギー (kcal)		献立名	主に体を作る もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
	たんぱく質 (g)	脂質 (g)				
13日 (木)	小 712	小 22.2	ハヤシライス	豚肉	米 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム
	中 887	中 26.7				
	小 21.8	小 3.0	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	バター	ほうれん草 コーン
	中 26.4	中 3.8	フルーツポンチ		カクテルゼリー	みかん もも りんご
14日 (金)	小 694	小 25.7	ピリ辛丼	鶏肉 厚揚げ	米 小麦粉 油 砂糖 バター	にんじん たけのこ 玉ねぎ ピーマン
	中 880	中 32.2				
	小 27.8	小 2.6	たまごわかめのスープ	わかめ たまご	でんぶん	えのき茸 ねぎ
中 33.8	中 3.2	チンゲン菜の中華和え	鶏肉	砂糖 ごま油	チンゲン菜 にんじん もやし	
17日 (月)	小 596	小 18.0	ごはん		米	
	中 709	中 19.7	鶏根菜汁	鶏肉 みそ	じゃがいも 油	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
	小 26.9	小 2.1	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮		
	中 30.8	中 2.3	白菜の磯和え	海苔		白菜 ほうれん草
18日 (火)	小 618	小 28.3	黒糖パン		黒糖パン	
	中 765	中 34.6	米粉シチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも 油 バター 米粉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー
	小 27.6	小 3.0	肉団子	肉団子		
	中 34.0	中 3.6	コールスローサラダ		マヨネーズ風調味料 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり
19日 (水)	小 597	小 14.6	ごはん		米	
	中 748	中 17.6	沢煮椀	豚肉	春雨	えのき茸 にんじん ごぼう
	小 29.3	小 2.1	鶏肉のみそ焼き	鶏肉 みそ	砂糖 ごま油 ごま	
	中 37.4	中 2.9	じゃがいもの五目煮	ひじき 長天	じゃがいも つきこんにやく 油 砂糖	枝豆
21日 (金)	小 570	小 20.1	ポークカレー	豚肉	じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん
	中 709	中 23.7	(もち麦ごはん)		米 もち麦	
	小 21.7	小 2.3	キャベツのソテー	ベーコン	オリーブオイル	キャベツ にんじん 玉ねぎ
	中 25.8	中 3.2	ヨーグルトゼリー		ヨーグルトゼリー	

どっちを選ぶ?

ファストフードのメニュー



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料



- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・お茶

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。