

3月2日(月)

黒糖パン、牛乳、チキンレバーカツ、
ケチャップ煮、キャベツのサラダ

健康にいい食事をしよう

健康な心身の維持・増進のためには、栄養バランスの
よい食生活を送ることが大切です。



主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養を
バランスよくとることができます。

主食

米飯、パン、めん類など
で、炭水化物の供給源とな
ります。



主菜

魚や肉、卵、豆・豆製品
などを使った料理で、た
んぱく質、脂質の供給源
となります。



副菜

野菜や海藻、きのこ、い
もなどを使った料理で、ビ
タミン類や無機質、食物纖
維の供給源となります。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・チキンレバーカツ ・豚肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんとまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・キャベツ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油 ・なたね油

3月3日(火)

ごはん、牛乳、まぐろのねぎしょうゆかけ、
みそ汁、高野豆腐のいり煮

食事のマナー

みんなで楽しく食事をするために、食事のマナーを身につけましょう。

はしの持ち方



正しく持ちましょう。

食器の並べ方



汁ものは右側に
置きましょう。

姿勢



背筋を伸ばし
ましょう。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・まぐろ ・赤みそ ・白みそ ・けずりぶし ・豚ひき肉 ・高野豆腐
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・だしこんぶ ・ひじき
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・みつば ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・白ねぎ ・はくさい ・たまねぎ ・ごぼう ・グリーンピース
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじゆ ・綿実油

3月4日(水)

ごはん、牛乳、^{かんとうに}関東煮、

^にきゅうりの梅風味、とら豆の煮もの、焼きのり

うずら卵

うずら卵には、体をつくるために必要なたんぱく質が豊富ふくに含まれています。

また、皮膚ひふや喉のど、鼻ねんまくの粘膜を健康に保つビタミンAや炭水化物しじつや脂質がエネルギーに変わるときに必要な

るビタミンB₂、血液をつくるもとになる

鉄てつなども含まれています。

^{かんとうに}「関東煮」は、「卵」の除去食対応こんだて献立です。

「うずら卵」「こんにゃく(カット)」は、しっかりよくかんで食べましょう。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・鶏肉 <small>けいにく</small> ・うずら卵 ・ちくわ ・あつあげ ・けずりぶし ・とら豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・焼きのり
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・だいこん ・きゅうり ・梅肉 <small>ばいにく</small>
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

3月5日(木)

コッペパン、みかんジャム、牛乳、^{ぶたにく}豚肉の香味焼き、
カレースープ、カリフラワーとコーンのサラダ

感謝の気持ちで食べよう

「いただきます」

わたしたちの食生活は、動物や植物の命をいただくことで成り立っています。



「ごちそうさま」

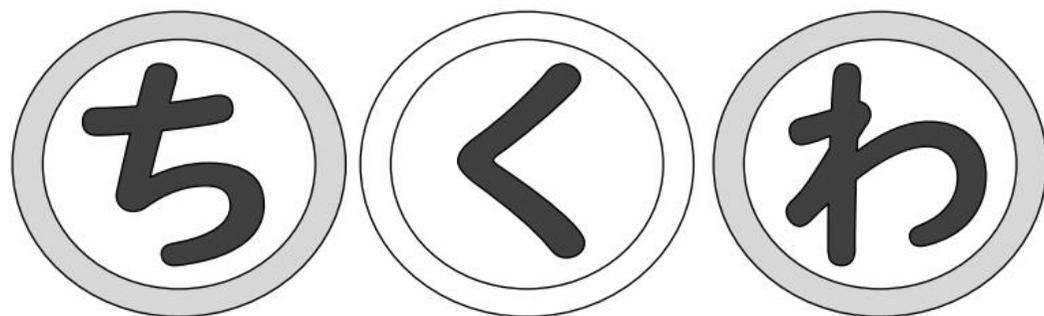
食事ができあがるまでには、多くの人たちが関わっています。毎日、食事ができることに感謝の気持ちをもって食べましょう。

「カレースープ」は、「大豆」の除去食対応^{こんだて}献立です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ ^{ぶたにく} 豚肉 ・牛肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・ピーマン
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・むきえだまめ ・マッシュルーム ・コーン ・カリフラワー
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・コッペパン ・じゃがいも ・砂糖 ・みかんジャム
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ ^{めんじつゆ} 綿実油

3月6日(金)

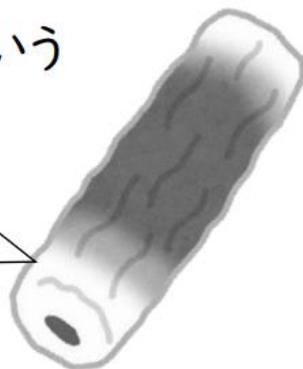
ごはん、牛乳、^{けいにく}鶏肉の八丁みそだれかけ、
^{ごもくじる}五目汁、切干しだいこんの^にいため煮



ちくわは、魚のすり身にでんぷんや塩、砂糖、こんぶだしなどを加えて練ります。それを、竹や金属の串に^{くし}巻きつけて棒状にし、蒸すか焼いて作ります。

給食のちくわは「たら」や「イトヨリダイ」という白身魚を使っています。

今日の給食では、「切干しだいこんの^にいため煮」に使われています。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ ^{けいにく} 鶏肉 ・八丁みそ ・赤みそ ・とうふ ・うすあげ ・けずりぶし ・ちくわ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・青ねぎ ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・キャベツ ・たまねぎ ・しいたけ ・切干しだいこん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖 ・じゃがいもでん粉
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ ^{めんじつゆ} 綿実油

3月9日(月)

おさつパン、牛乳、

豚肉とれんこんのオイスターソース焼き、

鶏肉とあつあげのうま煮、デコポン

れんこん

れんこんは、浅い沼地などで栽培されています。私たちが食べているれんこんは、「蓮(はす)」という植物の地下茎(地中にあ
る茎)の部分です。

れんこんの穴は、呼吸するための空気を送り込む通気口の役割を果たしています。



なにわの伝統野菜に「河内れんこん」があります。

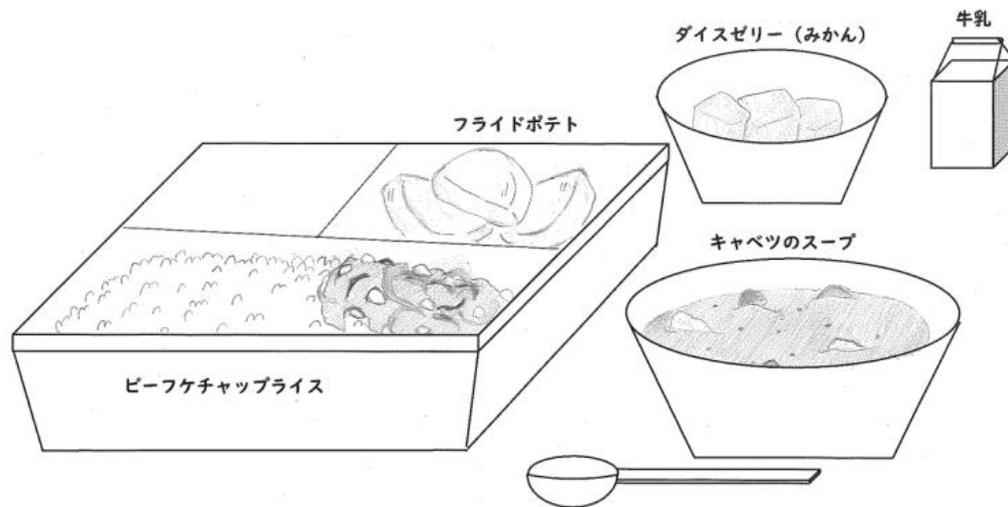
粘り気があるのが特徴です。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) 豚肉 鶏肉 あつあげ
2群	(主に無機質を多く含む食品群) 牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) にんじん さんどまめ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) れんこん しょうが にんにく はくさい たまねぎ たけのこ デコポン
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) おさつパン ジャがいもでん粉
6群	(主に脂質を多く含む食品群) 綿実油

3月10日(火)

ビーフケチャップライス、牛乳、フライドポテト、
キャベツのスープ、ダイスゼリー(みかん)

卒業おめでとうございます



新たな進路へと羽ばたく3年生の卒業を祝う気持ちが込められています。
今までの給食を思い出していただきましょう。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛肉 ・ウインナー
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ピーマン ・にんじん ・パセリ
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・コーン ・にんにく ・キャベツ ・しめじ ・ゼリー(みかん)
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・めんじゆ油 ・なたね油

3月11日(水)

ごはん、牛乳、さごしの塩こうじだれかけ、

さといもと野菜の^{ふく}に^に含め煮、

なのはなのおひたし(かつおぶし)

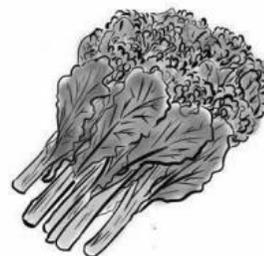
春が旬^{しゅん}

なのはな

なのはなは、アブラナ科の花で、「なばな(菜花)」や「はなな(花菜)」とも呼ばれます。

ほろ苦さが特徴^{とくちょう}の緑黄色野菜で、カロテンなどのビタミン類のほかに、カルシウム、鉄なども多く含^{ふく}んでいます。

食用のほか、観賞用、菜種油用があり、それぞれ品^{ちが}種が違います。



「つなこんにゃく」は、しっかりよくかんで食べましょう。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・さごし ・ ^{けいにく} 鶏肉 ・けずりぶし ・かつおぶし
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・さんどまめ ・なのはな
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・ゆず ・たまねぎ ・しめじ ・はくさい
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖 ・さといも
6群	(主に脂質を多く含む食品群)

3月12日(木)

黒糖パン、牛乳、とうふのミートグラタン、
じゃがいもと野菜のスープ、はっさく

はっさく

はっさくは、^{おのみち}広島県尾道市の寺で発見された
果物です。^{げ じゅんごろ}12月下旬頃から^{しゅうかく}収穫が始まります。

^{しゅうかく}収穫直後のはっさくは
酸味が強いため、1か月から
2か月程度貯蔵して、酸味が
落ち着いてから出荷します。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・牛ひき肉 ・大豆 ・とうふ ・鶏肉
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・ピーマン ・パセリ ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・キャベツ ・はっさく ・にんにく ・だいこん
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・黒糖パン ・パン粉(米粉) ・上新粉 ・じゃがいも
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・綿実油

3月16日(月)

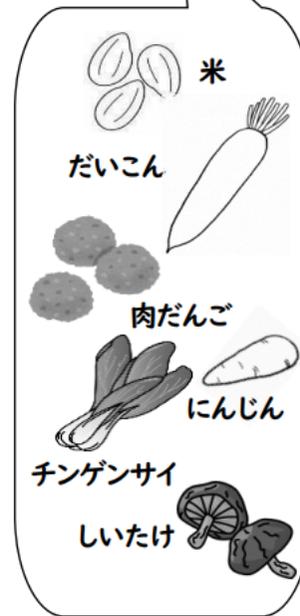
コッペパン、ソフトマーガリン、牛乳、

えびのチリソースいため、中華がゆ、ソフト黒豆

ちゅう か

中華がゆ

米を多めの水でやわらかく煮た料理を「かゆ」といいます。中華がゆは、味付けしたスープで米を煮て作ります。給食の中華がゆには、米のほかに肉だんご、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、しいたけが入っています。チキンブイヨン、しょうゆ、塩で味付けし、ごま油で風味を付けています。



1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) <ul style="list-style-type: none"> • えび • 肉だんご • ソフト黒豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) <ul style="list-style-type: none"> • 牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) <ul style="list-style-type: none"> • チンゲンサイ • にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) <ul style="list-style-type: none"> • たまねぎ • 白ねぎ • しょうが • にんにく • だいこん • しいたけ
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) <ul style="list-style-type: none"> • コッペパン • 砂糖 • ジャガイもでん粉 • 精白米
6群	(主に脂質を多く含む食品群) <ul style="list-style-type: none"> • 綿実油 • ごま油 • マーガリン

3月17日(火)

チキンカレーライス、牛乳、
金時豆と野菜のサラダ、いちご

楽しい会食



会食とは、人が集まって一緒に^{いっしょ}食事をするこ
とです。

みんなで楽しく給食を食べるために、相手を
思いやる行動ができるようにしましょう。

《このようなことに気を付けましょう》



食事にふさわしい
会話をする。



食べている時に
立ち歩かない。

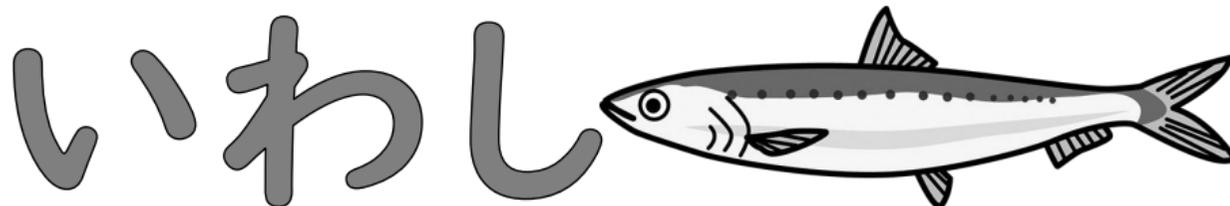


口に食べ物を入れ
たまま、話さない。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・ ^{けいにく} 鶏肉 ・金時豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・にんにく ・キャベツ ・コーン ・いちご
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・じゃがいも ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ ^{めんじつゆ} 綿実油

3月19日(木)

ごはん、牛乳、いわしフライ、みそ汁、^{しる}ほうれんそうのごまあえ、まっ茶大豆



いわしには、筋肉や血液をつくるもとになるたんぱく質のほかに、脂質^{ししつ ふく}も含まれています。

また、骨ごと食べると、骨や歯^{じょうぶ}を丈夫にするカルシウムもたくさんとることができます。

☆いわしに^{ふく}含まれる^{ししつ}脂質^{とくちょう}の特徴☆

- ・DHA(ドコサヘキサエン酸)→脳の働きを活発にします。
- ・EPA(エイコサペンタエン酸)→血液の流れをよくします。

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・いわしフライ ・赤みそ ・白みそ ・けずりぶし ・まっ茶大豆
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・だしこんぶ
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん ・青ねぎ ・ほうれんそう
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・だいこん ・たまねぎ ・ブラックマッペもやし
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・精白米 ・砂糖
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・なたね油 ・すりごま ・いりごま

3月23日(月) ミニコッペパン、牛乳、さけのスパゲッティ、

キャベツときゅうりのサラダ、おさつチップス、^{はっこうにゅう}発酵乳

パスタ

パスタは小麦粉から作られる食品で、スパゲッティやマカロニなどのことです。

スパゲッティ	マカロニ
 <p>細長いひも状 めん の麺です。</p>	 <p>いろいろな形をしたものがあります。 <u>※給食では、米粉のマカロニを使っています。</u></p>

1群	(主にたんぱく質を多く含む食品群) ・紅さけ ・ベーコン
2群	(主に無機質を多く含む食品群) ・牛乳 ・ ^{はっこうにゅう} 発酵乳
3群	(主にカロテンを多く含む食品群) ・にんじん
4群	(主にビタミンCを多く含む食品群) ・たまねぎ ・グリーンピース ・マッシュルーム ・キャベツ ・きゅうり
5群	(主に炭水化物を多く含む食品群) ・ミニコッペパン ・スパゲッティ ・砂糖 ・おさつチップス
6群	(主に脂質を多く含む食品群) ・ ^{めんじつゆ} 綿実油