

給食カレンダー

[3月1日(金)～3月21日(木)の日間]



*毎日1枚ずつめくりましょう。

3月1日(金)

6つの基礎食品群

ビーンズサラダ

「ビーンズ」とは、日本語で「豆」のことです。

今日の給食のビーンズサラダには、「金時豆」と「えだまめ」が使われています。酢、うすくちしょうゆ、砂糖、油などで作ったドレッシングであえたいろどりのよいサラダになっています。



金時豆



えだまめ

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	鶏肉 金時豆
	2群 無機質 (カルシウム) 牛乳・乳製品・小魚・海そう	牛乳 ミニフィッシュ
主に体の調子を整える	3群 ビタミンA (β-カロテン) 緑黄色野菜	にんじん
	4群 ビタミンC その他の野菜・果物	たまねぎ にんにく グリンピース キャベツ むきえだまめ
主にエネルギーになる	5群 炭水化物 米・パン・めん・いも・砂糖	米飯 じゃがいも 砂糖
	6群 脂質 油脂	綿実油

3月4日(月)

6つの基礎食品群

☆新登場☆

おさつチップス



「おさつチップス」は、今回、初めて給食に登場します。

うすくスライスした国産のさつまいもを油で揚げ、砂糖^{あま}で甘みを付けています。

よくかんで味わって食べましょう。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	紅ざけ ベーコン
		魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 クリーム
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ むきえだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり
		その他の野菜・果物	
	5群	炭水化物	パン スパゲッティ 小麦粉 砂糖 おさつチップス
		米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

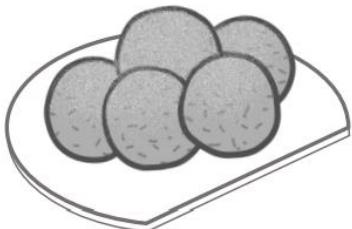
3月5日(火)

よもぎだんご

よもぎだんごは、草だんごとも呼ばれます。

だんごなどに使う「よもぎ」はキク科の植物で春に生える若い芽の部分を使います。

今日の給食のよもぎだんごは、うるち米ともち米、よもぎで作られています。
甘いみつをからめたよもぎだんごに、きな粉をかけて食べます。



6つの基礎食品群

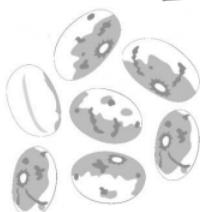
主に 体の 組織を つくる	1群 たんぱく質	鶏肉 赤みそ ハ丁みそ かまぼこ きな粉 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
主に 体の 調子を 整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 焼きのり (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主に エネルギー になる	3群 ビタミンA (β-カロテン)	にんじん 青ねぎ
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	たまねぎ はくさい えのきたけ
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	米飯 砂糖 じゃがいもでん粉 よもぎだんご
	米・パン・めん・ いも・砂糖	
	6群 脂質	バター
	油脂	

3月6日(水)

とら豆



とら豆はいんげん豆の一種です。豆の模様が、濃い黄褐色とうす茶色で、とらに似た模様があることから、この名前がつきました。



炭水化物やたんぱく質、カルシウムのほかに、ビタミン類や腸の調子を整える食物纖維も含まれています。

「関東煮」は、「うずら卵」の個別対応献立です。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 うずら卵 ちくわ あつあげ とら豆 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質 (カルシウム)	牛乳
主に体の調子を整える	2群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん 緑黄色野菜
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	ビタミンC	かやくごはん だいこん きゅうり 梅肉
主にエネルギーになる	3群	炭水化物	米飯 じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖	脂質	油脂

3月7日(木)

いちご

いちごは、江戸時代に観賞用としてオランダから伝えられました。

いちごは、果物の中でも特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCには、傷の回復を早めたり、病気に対する抵抗力を強めたりする働きがあります。

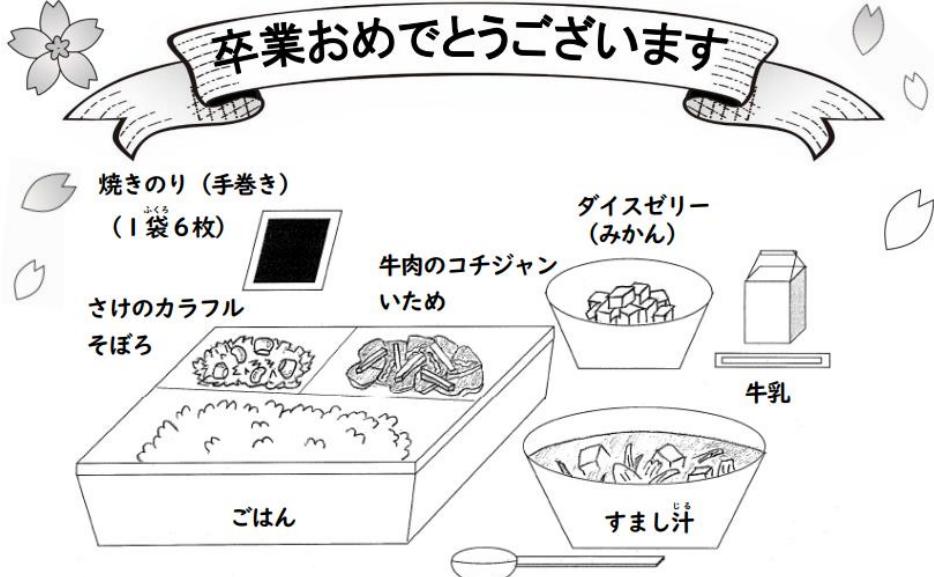


主な産地は、栃木県、福岡県、
熊本県です。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	牛ひき肉 とうふ 大豆 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質（カルシウム）	牛乳 ヨーグルト
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA（β-カロテン）	ピーマン にんじん パセリ
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん いちご
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	綿実油
	油脂	

3月8日(金)



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。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	牛肉 紅ざけ とうふ (けずりぶし)
	2群 無機質（カルシウム）	牛乳 焼きのり (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	3群 ビタミンA（β-カロテン）	にんじん にら みつば
	4群 ビタミンC	切干したいこん コーン にんにく むきえだまめ はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ ゼリー（みかん）
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	米飯 砂糖
	6群 脂質	綿実油
	油脂	

3月11日(月)

食事のマナーを守って食べよう

- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- 食事中は立ち歩かないようにしましょう。
- よい姿勢で食べましょう。
- 好き嫌いをしないで食べましょう。

食事のマナーは、みんなが気持ちよく食事をするためのきまりです。
基本的なマナーを身に付けましょう。

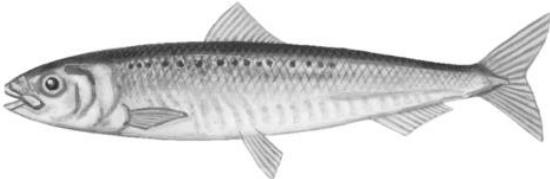


6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	鶏肉 ワインナー てぼ豆
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA (β-カロテン)	トマト にんじん パセリ
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム デコポン
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	パン じゃがいも ブルーベリージャム
	米・パン・めん・ いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	オリーブ油
	油脂	

3月12日(火)

いわし



いわしには、筋肉や血液を作るもとになるたんぱく質のほかに、
脂質も含まれています。

いわしの脂質には、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエ
ン酸)や血液の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊
富に含まれています。

今日は、いわしをフライにしています。骨ごと食べることができます。
でき、カルシウムもたくさんとることができます。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	いわしフライ 赤みそ 白みそ 牛ひき肉 (けずりびし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群	無機質 (カルシウム)
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん 青ねぎ しそ
	4群	ビタミンC	だいこん たまねぎ ブラックマッペもや し
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 じゃがいも 砂糖
	6群	脂質	なたね油 綿実油
		油脂	

3月14日(木)

6つの基礎食品群

健康によい食事をしよう

食品には、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、いもなどをを使った料理で、ビタミンや無機質、食物繊維の供給源となります。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	えび 肉だんご
		魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーにする	3群	ビタミンA (β-カロテン)	チンゲンサイ にんじん
		緑黄色野菜	
主にエネルギーにする	4群	ビタミンC	たまねぎ 白ねぎ しょうが にんにく だいこん しいたけ はっさく
		その他の野菜・果物	
主にエネルギーにする	5群	炭水化物	パン 砂糖 じゃがいもでん粉 米飯
		米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーにする	6群	脂質	綿実油 ごま油
		油脂	

3月15日(金)

6つの基礎食品群

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。

春に旬を迎えるほろ苦さに特徴がある緑黄色野菜です。
カロテンやビタミン類のほかに、カルシウム、鉄など多く含んでいます。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さごし 鶏肉 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品		
主に体の調子を整える	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
主にエネルギーになる	3群	ビタミンA (β-カロテン)	にんじん さんどまめ なのはな
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	しょうが たまねぎ だいこんおろし しめじ はくさい
	その他の野菜・果物		
	5群	炭水化物	米飯 さといも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖		
	6群	脂質	
	油脂		

3月19日(火)

感謝の気持ちで食べよう



私たちは、生き物の命をいただくことで、自分の命を保っています。また、食事ができあがるまでには、生産者をはじめ多くの人たちが関わっています。食べ物を大切にし、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、感謝の気持ちで食べましょう。

6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	チキンレバーカツ 豚肉 ツナ缶
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質（カルシウム）	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA（β-カロテン）	にんじん さんどまめ
	緑黄色野菜	
	4群 ビタミンC	たまねぎ キャベツ
	その他の野菜・果物	
	5群 炭水化物	パン じゃがいも 砂糖
	米・パン・めん・いも・砂糖	
	6群 脂質	なたね油 綿実油 オリーブ油
	油脂	

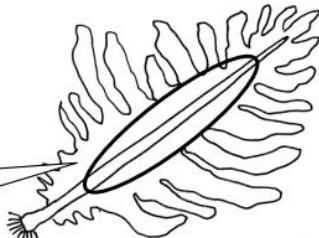
3月21日(木)

くきわかめ

くきわかめは、わかめの葉の芯の部分で、コリコリとした歯ごたえが特徴です。

骨や歯を丈夫にするカルシウム、腸の調子を整える食物繊維などが多く含まれています。

この部分が
くきわかめです。



6つの基礎食品群

主に体の組織をつくる	1群 たんぱく質	まぐろ 豚肉 赤みそ 白みそ (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・豆製品	
主に体の調子を整える	2群 無機質 (カルシウム)	牛乳 くきわかめ (だしこんぶ)
	牛乳・乳製品・小魚・海そう	
主にエネルギーになる	3群 ビタミンA (β-カロテン)	にんじん みつば
	緑黄色野菜	
主にエネルギーになる	4群 ビタミンC	白ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう
	その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	5群 炭水化物	米飯 砂糖 じゃがいも
	米・パン・めん・いも・砂糖	
主にエネルギーになる	6群 脂質	綿実油
	油脂	