

# 給食カレンダー

[3月2日(月)～3月23日(月)の14日間]



\* 毎日1枚ずつめくりましょう。

# 3月2日(月)

## 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に含まれています。

また、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保つビタミンAや炭水化物や脂質がエネルギーに変わるときに必要な

るビタミンB<sub>2</sub>、血液をつくるもとになる

鉄なども含まれています。

「関東煮」は、「卵」の除去食対応献立です。

「うずら卵」「こんにやく(カット)」は、しっかりよくかんで食べましょう。



### 6つの食品群

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	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 焼きのり
		牛乳・乳製品・小魚・海そう	
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
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	だいこん きゅうり 梅肉
		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 じゃがいも 砂糖
		米・パン・めん・ いも・砂糖	
	6群	脂質	
		油脂	

# 3月3日(火)

## はっさく

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

<sup>しゅうかく</sup>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。



### 6つの食品群

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
	牛乳・乳製品・小魚・海 そう		
主に体の調子を整える	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		
主に体の調子を整える	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん はっさく
	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 上新粉 パン粉(米粉) じゃがいも
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
主に体の調子を整える	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 3月4日(水)

## 6つの食品群

## 楽しい会食



会食とは、人が集まって一緒に食事をするこ  
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  
会話をします。



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。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	鶏肉 金時豆
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
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
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ にんにく キャベツ コーン 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	米飯 ジャガイモ 砂糖
		米・パン・めん・ いも・砂糖	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

# 3月5日(木)

## 6つの食品群

# たつたあげ



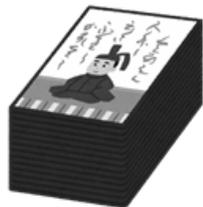
かたくりこ

たつたあげは、肉や魚にしょうゆなどで下味を付け、片栗粉を

まぶし、油で揚げた料理です。

油で揚げた時にしょうゆの色が赤っぽくなるのが、竜田川の

紅葉に見立てられ、名が付いたといわれています。



竜田川は、百人一首でよまれるほど、古くから

紅葉の名所として知られています。

「よもぎだんご」は、しっかりよくかんで食べましょう。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 鶏肉
	魚・肉・卵・豆・豆製品		きな粉 (けずりぶし)
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 (だしこんぶ)
主に体の調子を整える	牛乳・乳製品・小魚・海そう		
	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	しょうが はくさい
その他の野菜・果物		たまねぎ	
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯
	米・パン・めん・いも・砂糖		じゃがいもでん粉 よもぎだんご 砂糖
	6群	脂質	なたね油
油脂			

# 3月6日(金)

## 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。 ※給食では、米粉のマカロニを使っています。</p>

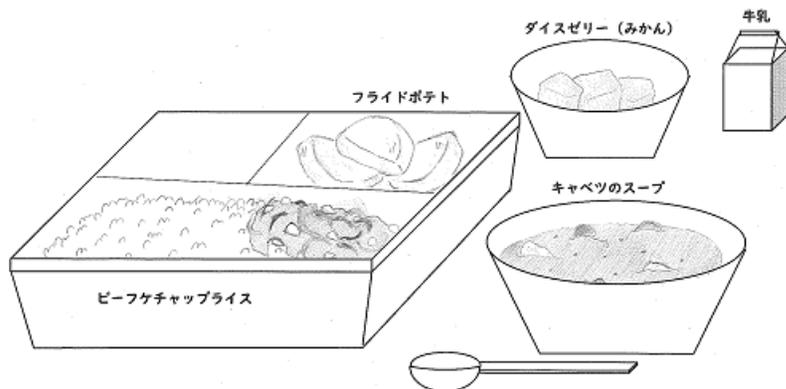
### 6つの食品群

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		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 発酵乳
	牛乳・乳製品・小魚・海 そう		
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
	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		きゅうり グリーンピース マッシュルーム
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	パン 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		スパゲッティ おさつチップス
	6群	脂質	綿実油
	油脂		

# 3月9日(月)

## 6つの食品群

卒業おめでとうございます



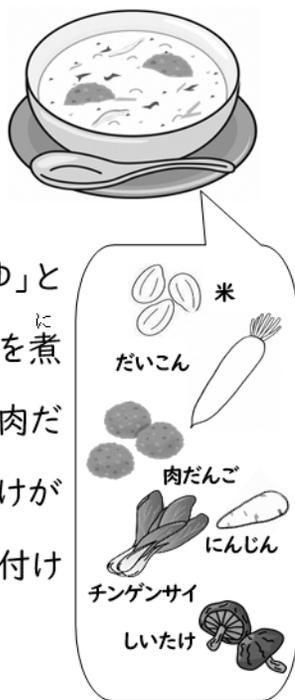
新たな進路へと羽ばたく3年生の卒業を祝う気持ちが込められています。  
 今までの給食を思い出していただきましょう。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	牛肉 ウインナー
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
主に体の調子を整える	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	
	4群	ビタミンC	たまねぎ コーン にんにく キャベツ しめじ ゼリー (みかん)
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 じゃがいも
		米・パン・めん・ いも・砂糖	
	6群	脂質	綿実油 なたね油
		油脂	

# 3月10日(火)

## 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。

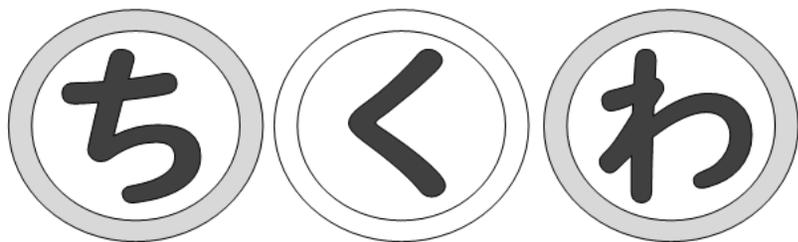


### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	えび 肉だんご ソフト黒豆
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
主に体の調子を整える	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	
	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
		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 砂糖 じゃがいもでん粉 精白米
		米・パン・めん・ いも・砂糖	
	6群	脂質	綿実油 ごま油 ソフトマーガリン
		油脂	

# 3月11日(水)

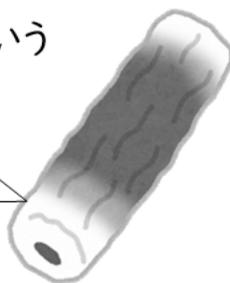
## 6つの食品群



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、「切干しだいこんのいため煮にに使われています。



主に体の組織をつくる	<b>1群</b>	<b>たんぱく質</b>	鶏肉 ハ丁みそ 赤みそ とうふ うすあげ ちくわ (けずりぶし)
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	<b>2群</b>	<b>無機質 (カルシウム)</b>	牛乳 (だしこんぶ)
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
主に体の調子を整える	<b>3群</b>	<b>ビタミンA (β-カロテン)</b>	青ねぎ にんじん
		緑黄色野菜	
	<b>4群</b>	<b>ビタミンC</b>	キャベツ たまねぎ しいたけ 切干しだいこん
		その他の野菜・果物	
主にエネルギーになる	<b>5群</b>	<b>炭水化物</b>	米飯 砂糖 じゃがいもでん粉
		米・パン・めん・ いも・砂糖	
	<b>6群</b>	<b>脂質</b>	綿実油
		油脂	

# 3月12日(木)

## 6つの食品群

春が旬<sup>しゅん</sup>

# 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<sup>とくちょう</sup>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。

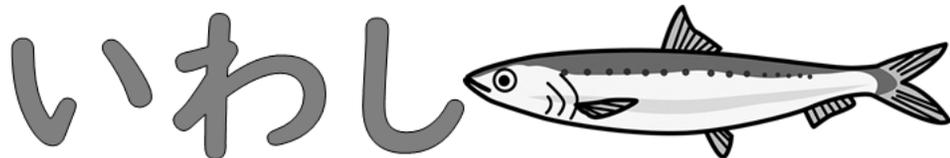
食用のほか、観賞用、菜種油用があり、それぞれ品種<sup>ちが</sup>が違います。



「つなこんにゃく」は、しっかりよくかんで食べましょう。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	さごし 鶏肉 かつおぶし (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
	牛乳・乳製品・小魚・海 そう		
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 なのはな さんどまめ
	緑黄色野菜		
	4群	ビタミンC	ゆず たまねぎ しめじ はくさい
	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・パン・めん・ いも・砂糖			
	6群	脂質	
	油脂		

# 3月16日(月)



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、脂質も含まれています。

また、骨ごと食べると、骨や歯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。

## ☆いわしに含まれる脂質の特徴☆

- ・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。

## 6つの食品群

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 まっ茶大豆 (けずりぶし)
	魚・肉・卵・豆・ 豆製品		
	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 ほうれんそう
	緑黄色野菜		
	デコ ピン	ビタミンC	だいこん たまねぎ ブラックマッペもやし
		その他の野菜・果物	し
主にエネルギーになる	5群	炭水化物	米飯 砂糖
	米・パン・めん・ いも・砂糖		
	6群	脂質	なたね油 すりごま いりごま
		油脂	

# 3月17日(火)

## 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<sup>こんだて</sup>献立です。

### 6つの食品群

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	豚肉 牛肉
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	ピーマン にんじん
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	たまねぎ コーン むきえだまめ マッシュルーム カリフラワー
		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 砂糖 じゃがいも みかんジャム
		米・パン・めん・ いも・砂糖	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	



# 3月19日(木)

## 6つの食品群

### 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。

主に体の組織をつくる	1群	たんぱく質	まぐろ 赤みそ 白みそ 豚ひき肉 高野豆腐 (けずりぶし)
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳 ひじき (だしこんぶ)
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
主に体の調子を整える	3群	ビタミンA (β-カロテン)	みつば にんじん
		緑黄色野菜	
	4群	ビタミンC	白ねぎ はくさい たまねぎ ごぼう グリーンピース
		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	
	6群	脂質	綿実油
		油脂	

# 3月23日(月)

## 6つの食品群

## 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	チキンレバーカツ 豚肉
		魚・肉・卵・豆・ 豆製品	
	2群	無機質 (カルシウム)	牛乳
		牛乳・乳製品・小魚・海 そう	
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 さन्द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	
主にエネルギーになる	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
		油脂	