



楽しい給食



平成29年度3月

小郡中学校

小郡学校給食センター 給食予定献立表

3月の給食目標・・・1年間の反省をしよう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I値 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
1 木 すしめし ちらしずしの具 白身魚の甘みそかけ すまし汁 さくらもち	たまご ホキ みそ とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	なののはな にんじん こまつな	 たまねぎ しいたけ	こめ さとう さくらもち		714 29.9 野菜・芋 ひなまつり こんだて
	3月3日はももの節句で女の子の健やかな成長を願う行事です。ちらしずしやはまぐりのお吸い物、ひしもちなどでお祝いをします。						
2 金 パン いちごジャム&マーガリン ビーフシチュー カミカミサラダ りんご	ぎゅうにく だいず	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース キャベツ きゅうり きりぼしだいこん りんご	パン いちごジャム じゃがいも さとう	マーガリン ビーフシチュールウ あぶら	794 27.8 海藻・小魚
	カミカミサラダには、かみごたえのある食材を使っています。よくかんで食べると、肥満を予防したり、頭の働きをよくするなどよいことがたくさんあります。						
5 月 ごはん チキンチキンごぼう ゆかり和え やかましいみそ汁	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	 にんじん にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ だいこん えのきたけ	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら	877 31.9 緑黄色野菜・果物
	人気メニューのチキンチキンごぼうです。みなさんにこんなに愛されるメニューがあることはとても素晴らしいことです。これからも変わらない味として受け継いでいきたいものです。						
6 火 ごはん ウインナーカレー (うかれー) 満点サラダ ももゼリー 中3:すだちゼリー	ウインナー きゅうにく ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう ゼリー ゼリー	カレールウ あぶら	781 20.4 卵・乳製品
	ウインナーが入ったウインナーカレー 題して「うかれー」です。中学3年生に春が来ることを願っています。						
7 水 パン クリームスパゲティ イタリアンソテー オレンジ	とりにく ベーコン	牛乳 牛乳	にんじん こまつな ピーマン あかピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし オレンジ	パン スパゲティ	オリーブオイル	791 30.1 芋・海藻
	デザートオレンジは国産のオレンジです。国産のオレンジが食べられるのはこの時期だけで、品種は「清美」です。						
上郷小学校6年2組が考えた献立です。テーマは『 和風 旬の味覚のパレード!! 』							
8 木 ごはん さわらの和風たれかけ 野菜のごまマヨ和え ひふみんのみそちゃんこ	さわら とうふ とりにく なたみそ	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし だいこん もやし しめじ	こめ さとう いとこんにやく	マヨネーズ ごま	805 33.5 いも・果物
	2013年ユネスコ無形文化遺産和食推し！献立で 心も体もポカポカ♡						
9 金	卒業式 3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます						
上郷小学校6年3組が考えた献立です。テーマは『 春の二刀流 中華定食 』							
12 月 チャーハン 春巻き 豚キムチ 白菜と肉だんごのスープ	はるまき ぶたにく にくだんご	牛乳 わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし はくさいキムチ たまねぎ はくさい	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	751 21.7 卵・魚介類
	ぶたキムチをチャーハンにかけても、そのまま食べてもいいです。まるで大谷選手の2刀流のように						
13 火 ごはん いわしのしょうが煮 茎わかめの和え物 鶏ごぼう汁 アーモンド	いわし とりにく とうふ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さといも	ごま アーモンド	773 30.8 緑黄色野菜・果物 まごわやさしい こんだて
	今日の給食は、「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」の「ま」は豆・豆製品、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類のことです。						
上郷小学校6年1組が考えた献立です。テーマは『 ニコニコランチ 』							
14 水 黒糖パン ささみのチーズフライ マカロニサラダ コーンポタージュ	ささみ ベーコン	牛乳 チーズ 牛乳	ブロッコリー にんじん にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン こくとう マカロニ さつまいも	あぶら マヨネーズ	879 31.4 きのこ・野菜
	みんなが好きなメニューを集めました。この給食と食べて笑顔になってほしいです。						
15 木 ごはん 牛丼の具 厚焼きたまご だいこんのみそ汁	ぎゅうにく たまご あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ しらたき さとう でんぷん		778 28.4 海藻・果物
	たまごには、たんぱく質や脂質、ビタミン、鉄分などたくさんの栄養素が含まれています。特に、たまごに含まれている鉄分は、体の中で利用されやすく、貧血を予防してくれる働きがあります。						

献立名	材 料 名						I和洋 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
16 金 パン ミートパンの具 ポイルキャベツ ラビオリのスーフ タルト	だいず ふたにく ぎゅうにく ラビオリ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも タルト		814 29.1 乳製品・魚介類
春に出回る春キャベツは、まきがゆるくやわらかいので、生で食べるのにむいています。キャベツにはビタミンUが多く含まれていて、胃の調子を良くしてくれる働きがあります。							
19 月 カレーピラフ 照り焼きチキン だいこんサラダ ABCスーフ	とりにく ソフトキチン ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ さとう マカロニ	あぶら	738 25.1 大豆製品・きのこ
マカロニやスパゲッティのように小麦粉を原料とする洋風の種類の類をまとめて「パスタ」といいます。今日は、アルファベットや数字の形をしたマカロニを使っています。							
20 火 ごはん しゅうまい 青菜のオイスターソース炒め 春雨スーフ	ふたにく こうやどうふ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし たまねぎ	パン しゅうまいの皮 でんぷん はるさめ	ごまあぶら	732 24.8 海藻・きのこ
中国では、しゅうまいやぎょうざ、肉まんなどの軽食を「点心(てんしん)」と呼んでいます。今日のしゅうまいは、手作りしゅうまいです。							
22 木 ごはん さばのゆずみそ煮 ひじきの炒め煮 けんちん汁	さば みそ さつまあげ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ゆず ごぼう だいこん しいたけ	こめ さとう さといも こんにゃく	あぶら	740 26.6 乳製品・果物
今日の給食で、主食はごはん、主菜はさばのゆずみそ煮、副菜はひじきの炒め煮、汁物はけんちん汁です。主食、主菜、副菜をそろえるとバランスのよい食事になります。							
23 金 パン レーズンクリーム トマトトマト れんこんサラダ ヨーグルト	ベーコン ソフトチキン	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし トマト れんこん きゅうり	パン こめ	レーズンクリーム ごま マヨネーズ	864 27.2 大豆製品・きのこ
1年間、すききらいせず何でも食べることや食事マナーを守って友達や先生と楽しく食事をすることができましたか。1年間を振り返って、できたことはこれからも続けられるように、できなかったことは来年度の目標にして取り組んでみましょう。							

上郷小6年生が給食のこんだてを考えました。

12月14日(木)上郷小6年生の食育指導において、給食のこんだてを一緒に考えましたので3月に取り入れています。3クラスとも栄養バランスがよく、味付けや調理法が重ならないように考えました。また、大人では考えつかない料理名もつけてくれました。お楽しみに!

<授業後の感想>

- ・みんなで一つのこんだてを考えて、とても楽しかったです。バランスを考えて、こんだてを立てるのはむずかしいなと思いました。
- ・こんだてを考えるのは、思ったよりむずかしくて大変でした。これを食べた人がうれしい気分になってくれるとうれしいです。
- ・この授業を通して、こんだてを考えるなんてとても難しいことなんだと思いました。ちゃんと五大栄養素をそろえて240円くらいのお金でそろえているのですごいと思いました。
- ・自分たちがメニューを考えるのは栄養バランスも考えないといけないから、大変でした。みんなにおいしく食べてもらえるとうれしいです。
- ・こんだてをかながえるのはとても難しいことがわかりました。給食センターの人の工夫やくろうがよくわかりました。

たべもので体をつくり、たべかたで心をつくる。

食べ物は勝手に口に入ってくるものではありません。自分の意志で口に運ぶものです。何をどう食べるかであなたの体と心が大きく変わっていきます。栄養バランスの良い食事は、健康な体をつくれます。食事のマナーを守り、家族や友達と楽しく食べる体験の積み重ねがやすらぎの心をつくれます。食べることは毎日のことです。ちょっと気をつけることで大きく変化していきます。自分の食事を見直し健康な体と心をつくりましょう。



1. 毎日清潔なハンカチをもってきましたか



2. 食事の前に手を洗いましたか



3. よくかんで食べましたか



4. 食べ物を大切に食べて食べましたか



5. きらいなものが食べられるようになりましたか



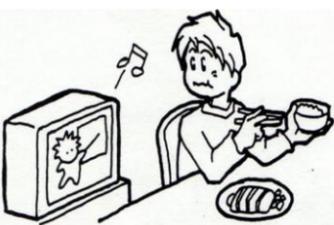
6. 食べ物の栄養やはたらきがわかりましたか



7. 間食をして夕食が食べられなかったことはありませんでしたか



8. 朝食をきちんと取りましたか



9. テレビを見ながらや、ひじをついたまま食べたりしていませんか



10. 食事のはじめとおわりにあいさつをしましたか

～おわりに～
今月で今年度の給食も終わりです。給食は子どもたちの体に入り、血となり肉となります。その責任の重さを感じながら、安心安全な給食を作ることを心がけてきました。大きな事故もなく1年間無事終えられそうで感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。
小郡学校給食センター 一同