



楽しい給食



平成28年度3月

小郡中

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*
	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となる		(kcal)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
	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	家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
1 水 ごはん チキンチキンごぼう くきわかめとキャベツの和え物 高野豆腐のみそ汁	とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	こめ でんぷん	あぶら	836 28.9 いも類・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すばらしいことです。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。							人気メニュー
2 木 寿司めし ちらし寿司の具 白身魚の甘みそかけ すまし汁 桜餅	たまご ホキ しろみそ とうふ かまぼこ	牛乳	なののはな にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	こめ さくらもち		762 31.4 海そう・野菜
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。							ひなまつり こんだて
3 金 三角チーズパン 焼きスパゲティ だいこんサラダ ミルクコーヒー	ぶたにく かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん きゅうり	三角チーズパン スパゲティ ミルクコーヒー		802 29.2 豆類・きのこ類
焼きスパゲティとは、スパゲティで焼きそばを作ったものです。具材がたくさん入り、ボリュームもあります。							
6 月 ごはん ウイナーカレー (うかれー) かみかみサラダ 1・2年:ももゼリー 3年:すだちゼリー	ウイナー きゅうにく ローストだいす	牛乳	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 ゼリー		854 22.2 魚・緑黄色野菜
ウイナーが入ったウイナーカレー 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 火 ごはん 鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 やかましいみそ汁	さば さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん いんげん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ	こめ こんにゃく さといも		826 36.1 豆類・果物
ひじきはわかめやこんぶなどと同じ海そうの仲間です。血を作る鉄や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。							3年なし (~/23)
8 水 黒糖パン トマトリゾット マカロニサラダ ヨーグルト	ベーコン とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン こくとう こめ マカロニ マヨネーズ		897 26.9 魚・野菜
ヨーグルトにはたんぱく質、カルシウム、ビタミンなど牛乳の栄養成分がそのまま含まれています。							
9 木	卒業式 3年生のみなさん ご卒業おめでとうございます						
10 金 パン タルタルソース 白身魚のフライ フレンチサラダ ジュリエンスープ	ホキ ロースハム ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン にんじん いんげん	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	パン タルタルソース じゃがいも	あぶら	810 29.5 豆製品・果物
ジュリエンスープとはフランスで細切りを表します。ジュリエンスープとは、野菜を千切りにしたスープのことです。							
上郷小学校6年2組が考えた献立です。テーマは『 しあわせます給食 』							
13 月 ごはん 卵とじ 青菜のごまあえ しあわせます汁	たまご きゅうにく みそ あぶらあげ まとうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし しえのきたけ セロリ ごぼう	こめ さつまいも	すりごま	740 25.1 魚・果物
いじから温まり、しあわせになれるメニューにしました。これを食べて笑顔にな、て下さい							
上郷小学校6年1組が考えた献立です。テーマは『 サンシャイン6-1 給食 』							
14 火 ごはん ジャスティスハンバーグ 野菜炒め さよなら☆サンシャインスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも		745 25.4 豆類・きのこ類
この給食は、サンシャイン池崎さんのネタをもとにつくられました。サンシャイン池崎さんのようにフルパワ-で、 過ごせるくらい元気をつけられるように、おいしく頂きましょう。							
上郷小学校6年3組が考えた献立です。テーマは『 紅白豚カツ 戦 』							
15 水 ごはん 絶対カツ とんかつソース 千切り野菜サラダ 白練流し汁	とんかつ かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん フロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ そうめん (紅白)	あぶら	770 26.5 海そう・いも類
そうめんの紅白は卒業や進級のお祝い。とんかつは何事にもかつ気持ち							

献立名	材 料 名						I単位 - (kcal)
	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		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・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	行事食・旬の献立等
16 木 カレーピラフ てりやきチキン ごぼうサラダ コンソメスープ	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	ごま マヨネーズ	788 27.6 魚・果物
	ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘の解消に効果が大きい食品です。また、腸内の発がん性物質を吸着し、大腸がんの予防効果があると言われています。						
17 金 パン はちみつ&マーガリン ポテトグラタン コーンキャベツ ABCスープ	とりにく ツナ ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	ごま マヨネーズ	862 30.5 魚・果物
	ABCスープとは、アルファベットのマカロニが入ったコンソメスープです。						
21 火 ごはん とんとんとんぶり さつまいものみそ汁 オレンジ カフェゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが たまねぎ えのきたけ オレンジ	こめ こんにゃく さつまいも ゼリー		742 23.3 海そう・緑黄色野菜 旬の果物
	デザートのおレンジは国産のおレンジです。国産のお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。						
22 水 背割りパン ミートパンの具 オムレツ 春キャベツのスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいす オムレツ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ たまねぎ もやし	パン パンこ		757 32.2 いも類・きのこ類 旬の野菜
	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のはたらきがあります。						
23 木 ごはん シューマイ 生揚げの中華煮 ビーフンスープ	シューマイ なまあげ とりにく ちくわ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし しめじ	こめ こんにゃく		772 27.3 魚・野菜
	ビーフンはうるち米を原料とするライスヌードルの一種で、中国、台湾、東南アジア、日本でよく食べられています。						

上郷小6年生が給食のこんだてを考えました。

1月12日(木)上郷小6年生の栄養指導において、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>

- ・初めてオリジナル給食を作ってみて、バランスのよいこんだてを作るのは、とてもむずかしかったです。
- ・給食を作ってくださいの方は、1食を考えるのに、とても苦労しているのかなと思ったので、残してはいけないと思った。
- ・みんなからおいしいと言ってもらえる給食になるといいなと思います。
- ・献立を考えるには、愛情込めて、気持ちを込めて作っているのがわかりました。

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



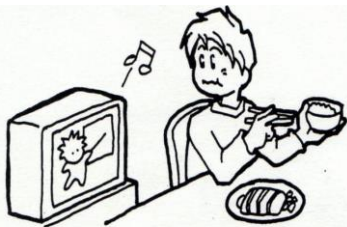
6. 食べ物の栄養やはたらきがわかりましたか



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입니다。ありがとうございました。
小郡学校給食センター 一同