

3月学校給食予定献立表



秦野市立末広小学校 神奈川県立秦野支援学校 給食回数 10 回

3日(月)【ひな祭り】	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
 精白米 さとう 白玉粉 白ごま てんぷん 小麦粉 米油 牛乳 油揚げ 刻みのり とうふ とり肉 なたと さば 青のり	 コッペパン 米油 グラニュー糖 じゃがいも 牛乳 きな粉 とり肉 さつま揚げ 味付小魚	 ラーメン ごま油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 米油 牛乳 焼き豚 豚肉 なたと メルルーサ	 精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん 牛乳 とうふ, 豚肉 みそ たまご	 精白米 米油 ごま油 さとう 白ごま じゃがいも 米粉ドック(チョコレート) 牛乳 牛肉 とうふ, みそ
678kcal 25.2g 21.3g 2.2g	613kcal 25.9g 24.7g 2.1g	695kcal 29.6g 19.7g 2.3g	601kcal 26.0g 18.0g 2.2g	686kcal 25.3g 21.1g 2.3g
10日(月)	11日(火)	12日(水)【お祝い献立】	13日(木)	14日(金)
 精白米 米油 小麦粉 パン粉 さとう 発酵乳 とり肉 豚肉 ひよこ豆 おから	 メロンパン マカロニ 米油 バター 小麦粉 パン粉 ビーフン 牛乳 とり肉 チーズ	 精白米 もち米 ごま塩 小麦粉 パン粉 米油 さとう 紅白大福 牛乳 小豆 とり肉 ひじき 油揚げ さつま揚げ	 食パン 米油 バター じゃがいも とり肉 牛乳 まぐろ油漬け チーズ	 精白米 じゃがいも 米油 カレールウ ごま油 牛乳 豚肉 おから おめでとうゼリー(豆乳・いちご)
629kcal 24.1g 14.9g 2.5g	630kcal 21.4g 21.1g 1.9g	682kcal 24.0g 24.1g 1.8g	659kcal 29.4g 23.9g 2.5g	698kcal 21.4g 21.2g 2.2g
ひづけ・その他 き 炭水化物・脂質 ろ おもにエネルギーのもとになる食品 あ たんぱく質・無機質(カルシウム) か おもにからだをつくるものになる食品 み ビタミン・無機質 ど おもにからだのちようしをりどとのえるものになる食品 中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	3月の給食目標 低学年 1年間の給食をふり返ろう 中学年 1年間の給食をふり返ろう 高学年 1年間の給食をふり返ろう 			 みんなで食べるとおいしいね 家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳(じょうし)のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

3月12日はお祝い給食

6年生の卒業と1年生から5年生の進級のお祝いを込めて、献立を考えました。日本では昔から、お祝いの時に赤飯を食べる習慣があります。赤飯は、もち米やうるち米に小豆やささげを入れて炊いたものことです。赤は燃える火の色、太陽の色を表しており、縁起のいい色とされ、お祝いの時に食べるようになりました。チキンカツは、来年のみなさんのかつやくを願ってひじきの炒り煮は、体のためにこれからも食べてほしい食品として献立に取り入れました。デザートには、紅白大福がきます。

1年間、一緒に過ごしたクラスの友達や先生と過ごすのも残りわずかですね。1年間の楽しかった出来事を思い出しながら、給食時間を過ごしてほしいです。

健康な体づくりのために 栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおんなじ働きがあります。健康にすごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

春休みも 毎朝朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

1年間ありがとうございました

今年度も1年間、給食へのご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。給食で、初めて食べる食材や料理などもあったかと思いますが、友達や先生と一緒に味わい、そして、食の経験が豊かになって成長してくれていると嬉しく思います。来年度も葉隠勇進(株)の調理員さんと栄養士と協力し、安全でおいしい給食づくり、子どもたちの体と心を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。なお、新年度の給食は4月9日(木)から予定しています。