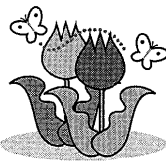


3月分学校給食献立表



平成26年

光市立大和学校給食センター

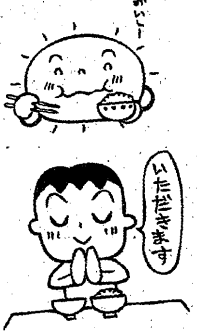
日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちょうしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	1人1食 kcal	蛋白質 g	
3月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	④ kcal	8 g	こざかな いも類
	たいのしおやき はなっこりーあえ	たい かつおぶし	はなっこりー (はくさい)	さとう・こま	645	29.4	
	かきたまじる ひしもち	たまご・とうふ	たまねぎ・にんじん・ねぎ	ひしもち	765	34.4	
4月	クロワッサン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	669	25.7	さかな 種実類
	ウインナー やさいのごまドレッシングあえ	ウインナー	キャベツ・こまつな・とうもろこし	さとう・あぶら・こま	968	33.1	
	ビーフシチュー(中)おいおいデザート	ぎゅうにく・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	じゃがいも・あぶら(中)ケーキ	968	33.1	
5月	わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ・むぎ・きょうかまい	796	25.6	たまご くだもの
	ささみチーズフライ ポテトサラダ	ささみ・チーズ	たまねぎ・きゅうり・にんじん	こむぎ・パン・あぶら・じゃがいも・マヨネーズ	938	29.4	
	ワンタンスープ クレープ	にいくらワンタン	たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・にんじん	クレープ	938	29.4	
6月	メロンパン	牛乳	たまご	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	654	25.7	さかな 緑黄野菜
	ポークビーンズ キャベツともやしのソテー	ぶたにく・みずくだいす ベーコン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース (キャベツ)・もやし	じゃがいも・あぶら・さとう あぶら	825	31.0	
	いちご(2コ)		いちご				
7月	カレーライス	牛乳	ぎゅうにく・みずくだいす	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	809	27.4	かいそう やさしい
	グリーンサラダ こざかな	こざかな	キャベツ・きゅうり・アスパラガス	さとう・あぶら・アーモンド	953	31.3	
10月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	611	28.3	たまご 種実類
	たらんさいきょうやき すのもの	たら・みそ わかめ	キャベツ・だいこん	さとう	—	—	
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ (にんじん)・いんげん・こんにゃく	じゃがいも・あぶら・さとう	—	—	
11月	バターロール	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	636	26.1	さかな いも類
	チキンクリスピー ボイルやさしい	とりにく	ブロッコリー	こむぎ・あぶら マヨネーズ	764	30.0	
	わかめスープ オレンジ	わかめ・いとかまぼこ	たまねぎ (にんじん)・えのきたけ・こまつな オレンジ				
12月	小わかめごはん	牛乳	わかめ	こめ・むぎ・きょうかまい	670	28.0	たまご 緑黄野菜
	しょうゆラーメン	ぶたにく	たまねぎ (にんじん)・もやし・キャベツ (ねぎ)・ほししいたけ	ラーメン・ごまあぶら	844	31.8	
	えびパオシュウ ほうれんそうといとかまのソテー	えび いとかまぼこ	たまねぎ ほうれんそう・とうもろこし	ぎょうざのかわ マーガリン	761	25.3	
13月	クリームロールパン やさいのスーパ	牛乳	ミニウインナー	キャベツ (にんじん) たまねぎ・とうもろこし・パセリ	934	29.8	さかな いも類
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ・たまねぎ・きゅうり (にんじん)	マヨネーズ・さとう			
	プリン	ぎゅうにゅう・たまご		さとう			
14月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	696	22.8	たまご 緑黄野菜
	はなっこりーコロケ ビーナッツあえ		はなっこりー・たまねぎ・とうもろこし	こむぎ・パン・あぶら ビーナッツ・さとう	803	26.1	
	ひじきとあつあげのにも	なまあげ・ひじき	(にんじん)・いんげん・こんにゃく	さとう			
17月	たまごすし(すめし たまごのり)	牛乳	しらすぼし のり	こめ・きょうかまい・さとう	656	32.3	さかな いも類
	カニかまぼこ たまごやき ウインナー ツナサラダ	カニかまぼこ たまご ウインナー ツナ	キャベツ・たまねぎ	マヨネーズ	795	38.3	
	すましじる	はもだんご・わかめ	えのきたけ (にんじん)・ねぎ				
18月	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	688	29.4	乳製品 やさしい
	とりのてりやき やさいのごまあえ	とりにく	はなっこりー (はくさい) (にんじん)	ごま・さとう	695	33.2	
	ぶくのみそしる (小)おいおいデザート	ぶく・みそ・わかめ	えのきたけ (にんじん)・だいこん・ねぎ	(小)ケーキ			
19月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	616	27.3	たまご 種実類
	やきとり とさあえ	とりにく かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ	さとう さとう	806	36.0	
	いしかりじる	さけ・とうふ・みそ	(にんじん)・(はくさい)・ねぎ・こんにゃく	じゃがいも			
20月	チョコチップパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう・チョコチップ	711	29.2	大豆製品 種実類
	クリームに ツナサラダ	かいばしら・スキムミルク ツナ	たまねぎ (にんじん)・パセリ (キャベツ) (はくさい)・きゅうり	マカロニ・じゃがいも・あぶら あぶら	857	34.6	
	キウイフルーツ	キウイフルーツ					
24月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	631	28.0	かいそう 緑黄野菜
	くじらのたつたあげ くるみあえ	くじら	ほうれんそう・もやし	でんぶん・あぶら・さとう くるみ・さとう	768	33.5	
	みそけんちんじる	とりにく・とうふ・みそ	だいこん (にんじん)・ごぼう (ねぎ)・こんにゃく	さといも			
25月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	597	30.2	こざかな いも類
	さけのしおやき やさいサラダ	さけ	だいこん・きゅうり	さとう・あぶら	714	34.9	
	すきやきふう	ぎゅうにく・やきとうふ・やきぶ	こんにゃく (はくさい) (にんじん) (だいこん)・しろねぎ	さとう・あぶら			
26月	むぎごはん	牛乳	わかめ	こめ・むぎ・きょうかまい	681	24.2	たまご 緑黄野菜
	やきにく ミニトマト	ぎゅうにく	たまねぎ・にんにく・しょうが トマト				
	さつまじる アセロラゼリー	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん (にんじん)・ねぎ	さつまいも アセロラゼリー	817	27.9	

1年間の食生活を振り返ってみましょう!

「地産地消」材料の欄の ☐ で囲ってある食材は、光市産の予定です。※材料の都合により変更することがあります。

みなさんは、学校や家でどのような食生活をおくっていましたか。
1年間どのような食生活を過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。

- ①毎日、朝ごはんを食べましたか?
 - ②1日3食、残さずに食べましたか?
 - ③3つのグループの食品をバランスよく食べましたか?
 - ④にがてなものでもがんばって食べましたか?
 - ⑤よくかんで食べましたか?
 - ⑥食べられることに感謝できましたか?
 - ⑦おやつは時間を決めて食べ、食べすぎませんでしたか?
 - ⑧みんなで仲良く食べることができましたか?
- ☆できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!



健康の3本柱

食 事

運 動

睡 眠

健康な体づくりのためには、1日3食、栄養バランスのとれた食事をしっかりとること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することが重要です。

この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。

☆食事…朝ごはんは1日のはじめに食べる食事です。
朝ごはんを食べることで、体が目覚めます。

☆運動…昼休みなど外で遊ぶようにしましょう。

☆睡眠…早寝、早起きを心がけましょう。

光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～