

(北方小)令和5年度 3月学 校 給 食 献 立 表

3月給食目標

1年間の給食の反省をしよう

北方給食センター

日曜	行事など	こんだてめい 献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		ちょうみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示
			たんぱくしつ	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 g	義務7品目
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		食塩相当量 g	(加工品)
1金	ひなまつり	ちらしずし 牛乳	とりにく きんしたまご	牛乳	きぬさや	ほししいたけ ごぼう	ごはん さとう	あぶら	さけ しょうゆ みりん す しお	572	錦糸卵(卵)
		なのはなごがたにく の ごまだれ あう	ぶたにく		にんじん なのはな	キャベツ きゅうり しょうが	さとう	ごま ねりごま	さけ しょうゆ みりん		
		はるさめのすましじる	かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのき	はるさめ		こんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお	21.7	
		ひなあられ	3月3日は「ひなまつり」です				ひなあられ			2.0	
4月	受験応援献立	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			611	パン粉(小麦) 小麦粉(小麦)
		ヒレかつ ソース	ぶたにく				こむぎこ パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	さけ しお こしょう とんかつソース		
		さっぱりじゃこサラダ	しらすぼし		にんじん	キャベツ きゅうり		ごまあぶら	しょうゆ す ゆかり	27.0	
		きたがたやさいのみそしる	みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しいたけ	じゃがいも		にぼし	2.0	
5火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			580	
		さかなのコーンやき	さけ		パセリ	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう さけ		
		やさいのおかかあえ	あぶらあげ かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり			しょうゆ みりん	26.6	
		ぶたもやしじる	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし えのき		ごまあぶら	かつおぶし しお さけ しょうゆ	1.6	
6水		こくとうパン 牛乳		牛乳			パン			608	パン(小麦、乳) 中華麺(小麦)
		やさいたっぷり たんたんめん	ぶたひきにく みそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	とりがら とんこつ さけ しお しょうゆ ちゅうかだし		
		たこやき	かつおぶし				たこやき		ソース	26.5	
		わかめのちゅうかサラダ		わかめ	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ す	2.4	
7木	卒業祝い 中学校い	おいおいぎゅうめし 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう	ごはん さとう	あぶら	さけ みりん しょうゆ	571	バター(乳)
		ホタテというどり やさいのソテー	ホタテ	おうむ町のホタテ 4回目!!	パプリカ アスパラ	たまねぎ れんこん	かたくりこ	あぶら バター	しお こしょう さけ しょうゆ	23.3	ケーキ (小麦・乳・卵)
		かきたまじる	たまご とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しめじ	かたくりこ	あぶら	こんぶ かつおぶし しお しょうゆ	1.9	
8金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			577	
		ぶたにくのマスタードやき	ぶたにく			にんにく	はちみつ かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	マスタード しお こしょう しょうゆ		
		やさしいため			にんじん ピーマン	キャベツ もやし		あぶら	しお こしょう コンソメ	21.7	
		コロコロやさいのスープ	ハム		にんじん	たまねぎ マッシュルーム れんこん セロリー パセリ	じゃがいも		とりがら しお こしょう コンソメ しょうゆ	1.4	
11月		わかめごはん 牛乳		わかめごはんのもと しらすぼし 牛乳			ごはん	ごまあぶら		572	
		にくじゃが	牛肉		にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん	22.1	
		とりごぼうじる	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう もやし えのき		あぶら	かつおぶし こんぶ さけ しお しょうゆ	1.9	
12火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			615	天ぷら粉(小麦)
		さわらのフリッター	さわら				てんぷらこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	しお さけ こうそうパウダー		
		はるキャベツの コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		23.2	
		だいこんとウインナー のスープ	ウインナー		にんじん	だいこん たまねぎ マッシュルーム えだまめ		あぶら	とりがら しお こしょう コンソメ ワイン	1.5	
13水		しょくパン ジャム 牛乳		牛乳			パン ジャム			586	パン(小麦・乳)
		ぶたにくとマカロニの ケチャップいため	ぶたにく		アスパラガス パプリカ	たまねぎ しめじ にんにく	マカロニ	オリーブあぶら	しお こしょう ワイン ケチャップ コンソメ		バター(乳)
		ポトフ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ マッシュルー ム		オリーブあぶら	とりがら しお こしょう ワイン コンソメ しょうゆ	25.9	マカロニ(小麦)
		さがみかんゼリー					さがみかんゼリー			2.5	
14木	そっぎょう 6年生 祝い	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			598	ケーキ(小麦・乳・卵)
		とりのからあげ	とりにく			しょうが	こめこ かたくりこ	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん		
		こうはくあえ	かにかま		にんじん	はくさい もやし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ		
		おいおいすましじる	とうふ かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのき しいたけ			こんぶ かつおぶし しょうゆ さけ しお	23.8	
		(6年生)おいおいケーキ	6年生にはショートケーキかチーズケーキをえらんでもらっています				セレクトケーキ			1.8	

15金	 卒業式そつぎょう しき (給食はありません)きゅうしょく おめでとう！										
18月	6年生なし	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			619	チーズ(乳)
		とりにくのりしおチーズやき	とりにく	チーズ のり					しお こしょう さけ		
		ビーフンやさしいため	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	ビーフン	あぶら	しお こしょう さけ ちゅうかだし しょうゆ		
		とうにゅうスープ	ウインナー みそ とうにゅう		にんじん	たまねぎ だいこん しめじ えだまめ		あぶら	とりがら しお こしょう コンソメ さけ		
19火	6年生なし	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん			626	チーズ(乳) ルウ(小麦、乳)
		ポークカレー	ぶたにく ミックスビーンズ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム りんご しょうが にんにく	じゃがいも	あぶら	とりがら しお ワイン カレーコ カレールウ ケチャップ ソース		
		ツナのイタリアンサラダ	ツナ		パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	す しょうゆ しお こしょう		
		きたがたさんのいちご				いちご	きたがたでとれました!!				
20水	さいごのおうむ町のホタテです!! 春しゅん 分ぶん の 日ひ										
21木	6年生なし	ホタテとえだまめのごはん 牛乳	ホタテ	こんぶ 牛乳	にんじん	えだまめ しょうが	ごはん さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん	612	デザート (小麦・乳・卵)
		はるやさいのたまごとじ	ハム たまご		アスパラガス	たまねぎ キャベツ しいたけ	さとう	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		そばろじる	ぶたひきにく		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのき しょうが		あぶら	かつおぶし しお さけ しょうゆ		
		おたのしみデザート					デザート				
22金	修しゅう 了りょう 式しき (給食はありません)きゅうしょく										

3月 給食だより

まだまだ寒い日が続いていますが、1日、1日春に近づいていますね。
3月は、1年間の締めくくりの月です。給食や食生活について振り返って
みましょう。そして、学年最後の月を元気にすごしましょう！！

1年間の食生活をふり返ろう

朝ごはんをしっかりと 食べましたか？ ☐できた ☐だいたいできた ☐できなかった	おやつの食べすぎに 気をつけましたか？ ☐できた ☐だいたいできた ☐できなかった
正しい手洗いが できましたか？ ☐できた ☐だいたいできた ☐できなかった	好き嫌いせずに 食べましたか？ ☐できた ☐だいたいできた ☐できなかった
食事のあいさつが できましたか？ ☐できた ☐だいたいできた ☐できなかった	食事の準備や後片づけ ができましたか？ ☐できた ☐だいたいできた ☐できなかった
正しくはしを 持てましたか？ ☐できた ☐だいたいできた ☐できなかった	できた……………2点 だいたいできた……1点 できなかった…………0点 合計してみよう ・12点以上の人…よくできました。この調子で来年度も がんばりましょう。 ・6～11点の人…その調子です。「だいたいできた」ことも 「できた」になるようがんばりましょう。 ・5点以下の人…できなかったことは来年度できるよう にしましょう。
よくかんで 食べましたか？ ☐できた ☐だいたいできた ☐できなかった	

今年をふりかえって、どのくらいできていたか

保護者のみなさま
本年度も給食・食育への
ご協力ありがとうございました！

子ども達はこの1年で大きく成長し、
食べる量も年度当初と比べ、とても
増えました。
また中学3年生にとっては、中学校
最後の給食です。進学後もしっかりと
食べ、元気に育ってくれることを
願っています。
学校給食は子ども達の苦手な食べ
ものも多く使っています。少しずつ、
苦手なものを克服していく子ども達
の姿にとてもうれしくなります。
来年度も、食の大切さや、食に対する
興味・関心・そして感謝の気持ちを
もって食べることの大切さなど、
給食を通して伝えていくことが
できるように、食育を行っていきたく
と思います。
そのためにも、安心安全でおいしい
給食作りを頑張っていきたいと思
います。
今後とも給食・食育へのご理解・
ご協力をよろしくお願いいたします。

★あなたの点数は？

4月の給食もお楽しみに～★

みなさんは日々体も心も成長しています。おいしい食事は、体だけでなく、心も元気にしてくれますよ！
4月から学年が一つ上がると、給食の量も少しふえます。みなさんの体と心の成長に必要な量なので、
少しずつ食べていきましょう！