



3月 献立予定表



実施日	献立名	主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・糖	6群 油脂・種実	エネルギー kcal		たんぱく質 g	カルシウム mg	
1 (金)	ちらしずし ぎょうにゅう	卵 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう えだまめ	米 砂糖	油	うすくち醤油 塩 みりん 酢	572	24.0	348	
	ちくさやき	卵 鶏肉	チーズ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ししいたけ	砂糖 でん粉	油	醤油 塩 かつお節エキス				
	なのはなあえ			菜の花 ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖		こいくち醤油 塩 みりん				
	すましじる	とうふ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	花麴		うすくち醤油 酒 みりん 塩 削り節(だし)				
	ひなあられ 3/3 ひなまつり 行事食		青のり 昆布	トマト「がー」 ほうれん草「がー」 パプリカ「がー」		うるち米 砂糖 でん粉		塩				
4 (月)	むぎごはん ぎょうにゅう		牛乳			米 麦			696	20.5	290	
	ビーフカレー	牛肉		にんじん トマト「ジュース」	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 ツナ ウスターソース 薄口醤油 トマト「チャップ」 チャツネ				
	れんこんのトッピングサラダ			にんじん	れんこん きゅうり きゃべつ レタス	砂糖	油	うすくち醤油 塩 酢				
	いよかん				いよかん							
5 (火)	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			米			636	25.9	348	
	さげのみりんやき	鮭					ごま油	みりん 酒 こいくち醤油				
	かいそうサラダ	ロースハム	巻わかめ 昆布 とさかのり わかめ ふのり	にんじん	きゅうり きゃべつ	砂糖	ごま ごま油	うすくち醤油 酢				
	じゃがいものポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター	塩 ツナ コンソメ				
	3/5の献立は、6年生が考えてくれた献立です。家庭科で学習したことを活かして考えてくれました。											
6 (水)	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			米			666	24.7	409	
	かぼちゃコロッケ	卵 豚肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	油	濃口醤油 酒 塩 ツナ トマト「チャップ」 ウスターソース				
	やさいのごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油				
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)				
7 (木)	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			米			559	24.0	306	
	さかなのこがねやき	ホキ		にんじん			卵不使用「3ネズ」 和風ドレッシング	塩 ツナ 酒				
	はなやさいサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	カリフラワー きゅうり キャベツ			削り節(だし) 塩 酒 うすくち醤油				
	さわにわん	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ							
8 (金)	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			米			608	26.5	378	
	とりにくのさっぱりやき	鶏肉			しょうが にんにく	砂糖		みりん 酒 酢 こいくち醤油				
	れんこんのいりに		ひじき	にんじん	れんこん こんにゃく えだまめ	砂糖	油	酒 みりん こいくち醤油				
	たまねぎのみそじる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)				
11 (月)	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			米			586	24.7	365	
	ホキフライ	ホキ	あおさ			パン粉 小麦粉 でん粉	油	塩 香辛料				
	きりぼしだいこんとひじきのいために	牛肉	ひじき 高野豆腐	にんじん いんげん	切干大根 ごぼう	砂糖	油	こいくち醤油 みりん 酒				
	かきたまじる	卵	スキムミルク	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩 煮干し(だし)				
12 (火)	ココアあげパン ぎょうにゅう		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	ショートニング 油	ミルクココア	722	22.8	302	
	ベーコンとほうれんそう のわふうパスタ	ベーコン		ほうれんそう	しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	ツナ みりん 一味唐辛子 うすくち醤油 塩 ツナ				
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも はちみつ マカロニ	卵不使用「3ネズ」	塩 こしょう				
13 (水)	シシリアンライス ぎょうにゅう	牛肉	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく きゅうり レタス	米 はちみつ	油 マヨネーズ	こいくち醤油 みりん 酒	708	27.1	268	
	こんさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう だいこん はくさい	じゃがいも		うすくち醤油 塩 ツナ コンソメ 酒 みりん				
14 (木)	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			米			727	30.3	345	
	さがぎゅうハンバーグ	牛肉 卵			たまねぎ	パン粉 砂糖		塩 ツナ とんかつソース 赤ワイン トマト「チャップ」				
	こうはくなます	かつお節		にんじん	だいこん	砂糖		塩 酢				
	うったちじる	豚肉		葉ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん	さといも 小麦粉		塩 酒 煮干し(だし) こいくち・うすくち醤油				
	いちご				いちご							
	おいおいデザート 6年生	卵	クリーム 牛乳		いちご	砂糖 小麦粉 水あめ	マーガリン 油脂	ゼラチン 洋酒				
	おいおいデザート 1～5年生	豆乳 大豆粉			イチゴピューレ いちご果汁	砂糖 麦芽糖 米粉 水あめ	油					
	〇うったち汁・・・「うったち」とは雄勝市塩田町の方言で「献立」という意味です。平安時代の女流歌人、和泉式部が都に旅立つ時に、養父母が「うったち汁」を食べさせて見送ったという伝説の料理です。											
15 (金)	卒業式											
18 (月)	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			米			612	27.0	416	
	ぶたにくのしょうがやき	豚肉			しょうが	砂糖 片栗粉		酒 塩 濃口醤油 みりん				
	きゅうりのごまあえ			にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま	こいくち醤油 みりん				
	こまつなのみそじる	とうふ 油揚げ みそ		小松菜 葉ねぎ	だいこん たまねぎ			煮干し(だし)				
19 (火)	こくとうパン ぎょうにゅう		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト 黒糖	ショートニング 油		679	26.3	352	
	パリパリさらうどん	いか えび 豚肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし きゃべつ きくらげ コーン	揚げチャーメン 片栗粉	油	酒 中華スープ ツナ うすくち・こいくち醤油 片栗粉				
	ごぼうサラダ	ロースハム		にんじん	ごぼう きゅうり		ごま 焙煎ごまドレッシング					
	だいずとさつまいものあまからに	大豆				さつま芋 砂糖 片栗粉	油	こいくち醤油				
20 (水)	春 分 の 日											
21 (木)	ごはん ぎょうにゅう		牛乳			米			651	24.2	265	
	とりにくのからあげねぎソースかけ	鶏肉		葉ねぎ	しょうが	砂糖 片栗粉	油 ごま油	塩 酒 こいくち醤油 酢				
	だいこんサラダ	ツナ			だいこん きゅうり	砂糖	卵不使用「3ネズ」					
	きのこぶたにくのスープ	豚肉		にんじん	しめじ えのきたけ たまねぎ はくさい		油	塩 ツナ チキンスープ 中華スープ				

食育だより

(毎月19日は食育の日)

【今月の目標】

きゅうしょくのはんせいをしよう



令和6年

3月号

武雄市立朝日小学校

今年度も残り1か月となりました。進級・進学に向けて1年間の反省をしてみましょう。また、新たな生活に向けて体調管理に気をつけましょう。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間のようすにごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた)△(時々できた)×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さず食べて食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子は少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなできよく食べた



春が来る! 食べられる花

菜の花



アブラナの花のつぼみや花芽のついた穂先のくきを食べます。すでに咲いた小さな花びらも食べられます。緑黄色野菜でビタミンAのほか、ビタミンCや成長期に欠かせない鉄もたっぷりです。

3月の伝統行事 ひなまつり



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう?

●1日を元気にスタートできる



体温が上がりが、体が目覚めます。

●うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

●集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

●生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

クイズ

Q. 真っ赤ないちご。赤以外にはどんな色があるかな?

①白 ②水色 ③紫色



「主食だけ」の朝食になっていませんか?



朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜も一緒にとるようにしましょう。

栄養バランスのよいみそ汁になりますよ

忙しい朝だからこそ

まずは具だくさんのみそ汁に「まごわやさしい」の食材を!!

- ま ... 豆、大豆製品
- ご ... ごま
- わ ... わかめ、昆布、海苔などの海藻類
- や ... 野菜
- さ ... 魚
- し ... しいたけなどのきのこ類
- い ... ジャがいも、さつまいもなど