3月分 給食献立予定表 吉野北小学校

日付	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう 血やにくになる 主にたんぱく質	血やにくになる 主に無機質	体の調子をととのえる 主にビタミン	力や熱のもとになる 主に炭水化物	力や熱のもとになる 主に脂質
1 (水)	ごはん　牛乳　肉じゃが　酢のもの 味付けのり	598 21.5	かまぼこ 牛肉	牛乳 わかめ 味付のり	にんじん　たまねぎ えだまめ キャベツ	米 糸ｺﾝﾆｬｸ じゃがいも 三温糖	
2 (木)	小型パン（味付け）　牛乳　カレーうどん 大根サラダ	663 24.9	あぶらあげ とり肉 むしどり	牛乳	にんじん　青ねぎ たまねぎ　だいこん きゅうり	めん 三温糖 味付けパン	カレールウ マヨネーズ ごま
3 (金)	ごはん　牛乳　みそ汁（貝） キャベツのミンチカツ　ポテトサラダ	743 23.9	あさり みそ ミンチカツ	わかめ 牛乳	にんじん　青ねぎ たまねぎ　きゅうり	米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ こめあぶら
6 (月)	ごはん　牛乳　すまし汁　きんぴら	549 21	牛肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん　ごぼう さやいんげん　しめじ たまねぎ　青ねぎ	こんにゃく 三温糖 米	ごま油 ごま
7 (火)	ツナコーンサンド　牛乳　ミネストローネ	678 25.7	ツナ水煮 ベーコン だいず	牛乳	きゅうり　にんじん たまねぎ　とうもろこし キャベツ　トマト にんにく	パン マカロニ 三温糖	マヨネーズ こめあぶら
8 (水)	わかめご飯　牛乳　ワンタンスープ 春雨炒め	562 17.1	牛肉	牛乳 わかめのぐ	にんじん　たまねぎ もやし　青ねぎ たけのこ　さやいんげん にんにく	米 でんぷん 三温糖 ワンタン	ごま油 はるさめ
9 (木)	ホットドッグ　牛乳 コーンポタージュスープ	776 29.6	ソーセージ ベーコン	牛乳	キャベツ　もやし たまねぎ　にんじん とうもろこし　パセリ	パン じゃがいも クルトン	こめあぶら ポタージュ
10 (金)	カレーピラフ　牛乳　コンソメスープ フライドポテト	758 18.1	牛肉 ベーコン	牛乳	たまねぎ　キャベツ にんじん　パセリ	米 マーガリン カレールウ ポテト	むぎ こめあぶら マカロニ
13 (月)	ごはん　牛乳　すいとん汁　五色揚げ 千切りｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ	712 22.8	ミートボール あぶらあげ	牛乳	にんじん　だいこん はくさい　えだまめ とうもろこし　しょうが にんにく　キャベツ	米 じゃがいも 三温糖 もち	こめあぶら ごま
14 (火)	小型パン（味付け）　牛乳 クリームスープスパゲティ　ボイル野菜ｻﾗﾀﾞ	686 24.9	ベーコン あさり	牛乳	にんじん　たまねぎ パセリ　ブロッコリー とうもろこし	スパゲティ じゃがいも	マーガリン 味付けパン ドレッシング
15 (水)	そうめん汁　牛乳　そうめん汁 竹輪の磯辺揚げ　インゲンのごま和え	669 23.1	あぶらあげ ちくわ にわとり卵	牛乳 あおのり	にんじん　たまねぎ こまつな さやいんげん	米 三温糖 小麦粉 そうめん	ごま こめあぶら
16 (木)	規格パン　牛乳　卵スープ 煮込みハンバーグ　粉ふきいも	740 31.2	ベーコン たまご ハンバーグ	スキムミルク 牛乳	たまねぎ　にんじん キャベツ　パセリ	パン じゃがいも	
17 (金)	カツカレー　牛乳　コールスローサラダ	718 21.8	牛肉 トンカツ	スキムミルク 牛乳	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり	米 じゃがいも	カレールウ こめあぶら

「あか」「きいろ」「みどり」の食べものについて知ろう！

給食のこんだて表には、「あか」「きいろ」「みどり」の食べものが書いてあるよ。

「あか」の食べものは、体をつくるもの

筋肉をつくったり、骨をつくったり、血液のもとになったり、みんなの体をつくるもとになるものが、いっぱいふくまれているよ。

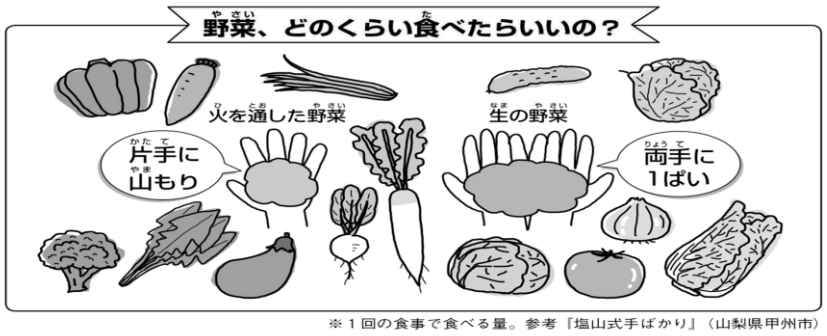
あかの食べものをさがせ！

下の絵の中に「あかの食べもの」はいくつあるかな？

「みどり」の食べものは、体を守るもの

体の調子をよくする食べものだよ。かぜなどのウイルスとたたかったり、皮ふを強くしたり、体のつかれをとってくれたりと大かつやく！　みんなの体を毎日守ってくれているよ。

野菜、どのくらい食べたらいいの？



※１回の食事で食べる量。参考『塩山式手ばかり』（山梨県甲州市）

「きいろ」の食べものは、ちからをつくるもの

体温を保ったり、体を動かすための「エネルギー」になるんだよ。元気よく運動したり、遊んだり、勉強したりするためになくてはならない食べものだよ。

きいろクイズ☆あいてをさがせ！

もんだいを読んで、右のきいろの食べものと線で結びましょう。

1. 生まれた国はイタリアです。ミートソースやペペロンチーノなどいろいろあります。
2. じゃがいもをうすく切って油であげています。おいしいからといって食べすぎると油のとりすぎになるので注意！
3. たまご、油、酢でできている調味料といえば…
4. 英語でスイートポテトともいいます。皮ごと食べるとおならが出ないというよ。
5. 和食の大黒柱。おかずといっしょに食べて、いろいろな味を楽しみましょう。
6. さとうきびをゆでて、しぼった汁を煮詰めたものです。

食べものの働きを覚えましょう

私たちは、一つの食べものを食べているだけでは、健康に過ごせません。なぜなら、食べ物はそれぞれ、体の中では違う働きをするからです。体を動かす力のもとになるもの、体を大きくするもとになるもの、体の調子を整え、病気を防ぐ食べ物など、別々の働きがあります。たくさんの種類の食べものを食べることが健康につながるといわれています。