



3がつ こんだてよていひょう



三島市立北小学校

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉		
		からだ おもに体をつくるものになる食品 <small>しよくひん</small>	からだ おもに体の調子を整えるものになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとなる食品 <small>しよくひん</small>		
1 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	650 kcal 24.2 g 19.7 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	だいこんのそぼろに	とりにく・だいず	だいこん・にんじん・グリーンピース	さといも・でんぷん・さとう		
	ミックスかりんとう	ちりめんじゃこ・いんげんまめ		さつまいも・アーモンド・でんぷん あぶら・さとう・ごま		
	みそしる	わかめ・あぶらあげ・みそ	はねぎ・たまねぎ	じゃがいも		
	かつおぶりかけ	かつおぶし		ごま・さとう		
2 (水)	あげパン(シナモン)	だっしふんにゅう		こむぎこ・ショートニング・あぶら さとう	563 kcal 23.1 g 20.7 g 2.2 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう		
	ポトフ	ぶたにく・ウインナー	セロリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
3 (木)	ひなまつり献立	3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりの日にはちらしずしを食べてお祝いしたり、ひしもちやひなあられを食べて、健やかな成長や幸せを祈ります。			604 kcal 24.9 g 18.6 g 2.9 g	
	ちらしずし					
	ごもくずし	とりにく・こんぶ	れんこん・にんじん・いんげん・しいたけ	こめ・さとう		
	きんしたまご	たまご		でんぷん・さとう・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのあまこうじみそやき	とりにく・みそ	しょうが	あまこうじ(あまぎけ)		
	すましじる	たら・わかめ	たけのこ・なのはな・えのきたけ	でんぷん		
4 (金)	選挙当選デザート登場! 1月に6年生が選挙の勉強をかねて、北小給食デザート選挙を行いました。見事当選した「スイートポテト」が給食に登場します。					
	※なかよし学級は給食がありません。					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	599 kcal 28.8 g 15.4 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのねぎみそやき	さけ・みそ	ねぶかねぎ	さとう		
	ほうれんそうのにびたし	あぶらあげ	ほうれんそう・キャベツ・しめじ	さとう		
	けんちんじる	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	さといも・こんにやく・でんぷん		
	スイーツポテト	とうにゅう		さつまいも・さとう・じゃがいも・こめこ		
7 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ		641 kcal 23.5 g 20.3 g 2.0 g
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
チンジャオロース	ぶたにく	たけのこ・ピーマン・にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん			
おこげいりちゅうかスープ	とりにく・わかめ	たまねぎ・えのきたけ	ごま・もちごめ・あぶら			
(なかよし学級のみ) スイートポテト	とうにゅう		さつまいも・さとう・じゃがいも・こめこ			
8 (火)	三島のトマト JA三島函南さんから、トマトを無償でいただきました。三島市で栽培されたトマトをミネストローネにさせていただきます。					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	604 kcal 21.4 g 25.6 g 2.0 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃもフリッター (1~3年:2本 4~6年:3本)	ししゃも・あおのり		こむぎこ・でんぷん・こめこ・さとう あぶら		
	ほうれんそうソテー	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	あぶら		
ミネストローネ	ベーコン	トマト・セロリ・たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・オリーブオイル			
9 (水)	ちゅうかめん			こむぎこ	624 kcal 26.4 g 19.2 g 3.2 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	みそラーメンつけじる	ぶたにく・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・もやし キャベツ・はねぎ・とうもろこし・しょうが にんにく	ごまあぶら・あぶら・さとう		
	やきぎょうざ (1~3年:2個 4~6年:3個)	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	こむぎこ・あぶら・さとう		
	はるさめサラダ		はくさい・きゅうり・にんじん	はるさめ・ごま・ごまあぶら・さとう		
10 (木)	※1年生・6年生は給食がありません。					
	むぎいりごはん			こめ・むぎ	586 kcal 28.3 g 20.4 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのこうみやき	さば	にんにく・しょうが	ごま・ごまあぶら・さとう		
	やさいソテー	ハム	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	あぶら		
ポテトスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・はねぎ	じゃがいも・あぶら			
11 (金)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	558 kcal 24.6 g 16.4 g 1.4 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にしよくそぼろどん とりそぼろ	とりにく・だいず	にんじん・グリーンピース・しょうが	あぶら・さとう		
	いりたまご	たまご		あぶら・さとう		
	みそとうにゅうじる	ぶたにく・みそ・とうにゅう	たまねぎ・だいこん・はねぎ	じゃがいも		

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
		〈あかのなかま〉	〈みどりのなかま〉	〈きいろのなかま〉	
		からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようしととの おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	
14 (月)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	621 kcal 21.1 g 19.1 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ビーフカレー	ぎゅうにく・ぶたにく・チーズ	たまねぎ・にんじん・セロリ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	
	ふくじんづけ		だいこん・きゅうり・なす・れんこん しょうが・しそ		
	フレンチサラダ	ハム	レタス・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	あぶら・さとう	
	くだもの		いちご		
15 (火)	むぎいりごはん			こめ・むぎ	596 kcal 26.1 g 20.5 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが もも	あぶら・ごま・さとう	
	はくさいのびたし	あぶらあげ	はくさい・にんじん・えのきたけ	さとう	
	はるさめスープ	ハム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ	はるさめ・ごまあぶら	
16 (水)	卒業・進級お祝い献立	1～5年生の進級と6年生の卒業をお祝いする献立です。 お祝いの席でよく食べられる「お赤飯」と、人気メニューの「からあげ」、そして「お祝いゼリー」が登場します。			630 kcal 23.4 g 21.7 g 2.1 g
	せきはん	あずき		もちごめ	
	ごましお			ごま	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりのからあげ	とりにく	にんにく・しょうが	こむぎこ・でんぷん	
	おひたし	かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし		
	すましじる	たらすりみ・わかめ	たまねぎ・だいこん・にんじん・はねぎ		
	おいおいゼリー	とうにゅう	いちご	さとう・あぶら	

*都合により献立内容を変更する場合があります。

春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」



今年度の給食も残りわずかとなりました。一年間の締めくくりを良い形でできるよう、体調に気をつけて生活しましょう。

毎日元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。春休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、新年度でも良いスタートを切れるようにしましょう。

早起き 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	早寝 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。	朝ごはん 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。	朝の光を浴びよう 朝の光にはパワーがある!? 人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。
---	--	---	---

春休み中の食事 ポイント

1. 栄養バランスは1日単位で考えましょう。

朝食で不足した食品を昼食に、昼食で不足した食品を夕食に取り入れるなど、一食単位ではなく一日単位でバランスを考えましょう。

赤・黄・緑の食品をそろえましょう

ワンプレートの料理や丼物、麺類は食品が偏りがちです。具材を増やしたり、一品追加したりすると手軽に3色の食品をそろえることができます。

特に不足しがちな野菜を意識して料理に足してみよう。

例) ラーメンに卵やハム、レンジで加熱した野菜を加える。

例) からあげ弁当に野菜サラダを追加する。



カルシウム補給を心がけましょう

牛乳、チーズ、ヨーグルトは調理をせずにそのまま食べられるので、手軽に取り入れることができます。おやつとして取り入れるのも良いですね。

◎カルシウムが豊富な食品◎

牛乳、乳製品 (チーズ、ヨーグルトなど)

骨ごと食べられる小魚 (ししゃも、いわし、煮干しなど)

葉物野菜 (小松菜、ほうれん草など)

大豆製品 (油揚げ、厚揚げなど)



2. 保護者の方が家にいる日は、子供と一緒に食事作りを。

子供たちにできることはたくさんあります。はしを並べる、食卓を拭くといった簡単なことから始め、徐々に野菜を洗う、野菜を切る、食材を炒めるなど、子供にもできることを挑戦させてみて下さい。

