



3月献立表

令和2年3月 出雲崎小学校

今月の予定

13日 5年生なし(校外学習)

日	曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
2	月	ごはん	牛乳	車ふのみそ汁 とり肉のから揚げ 野菜おひたし	車ふ とうふ 牛乳 油揚げ とり肉 かまぼこ	ねぎ えのきだけ しょうが もやし きゃべつ にんじん 小松菜	米 じゃがいも でんぶん 油	658 31.3 1.8
3	火	ちらしずし きざみのり	牛乳	あつ揚げのみそ汁 肉だんごのもち米むし のりずあえ ミルクレープ	のり 牛乳 あつ揚げ 豚肉 うち豆 ツナ	にんじん ねぎ 小松菜 もやし	米 玄米 じゃがいも もち米	732 27.8 2.3
4	水	中華めん	牛乳	ちゃんぽんスープ グラタン グリーンポテト	豚肉 いか 牛乳 とり肉 えび なると巻 き 青のり	しょうが にんにく もやし 白菜 ホールコーン にんじん チンゲン菜	中華めん ごま油 油 でんぶん じゃがいも	706 32.2 3.1
5	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 銀鮭の塩こうじ焼き 切干大根の中華あえ	豚肉 銀鮭 牛乳 ロースハム	玉ねぎ しらたき グリンピース 切干大根 きゅうり きゃべつ もやし にんじん	米 さとう ごま油 油 じゃがいも ごま	681 30.9 1.7
6	金	そばろごはん	牛乳	なめこ汁 ちやわんむし ラーメンサラダ	豚肉 とうふ 牛乳 ひじき 車ふ 卵 ロースハム	しょうが なめこ ねぎ 玉ねぎ えだまめ もやし きゅうり ホールコーン にんじん かぼちゃ	米 玄米 ごま油 油 さとう ごま じゃがいも 中華めん	606 25.8 3.0
9	月	*健康グランプリ リクエストこんだて(6年生)* キムチ チャーハン	牛乳	春雨スープ 焼きぎょうざ 寒天サラダ	豚肉 牛乳 とり肉 くさわかめ	ねぎ 白菜 しょうが にんじん チンゲン菜 きくらげ きゃべつ きゅうり	米 玄米 ごま油 ごま 春雨 ぎょうざの 皮	613 22.2 2.4
10	火	セサミパン りんごジャム	牛乳	あさりのシチュー オムレツ 海藻サラダ	とり肉 あさり 牛乳 卵 ツナ 海藻 くさわかめ	玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり にんじん	パン ごま 油 じゃがいも ホワイトルー	700 30.6 2.9
11	水	*健康グランプリ リクエストデザート(2年生)* ごはん	牛乳	とん汁 銀だらの西京焼き なっとうあえ 富士山ゼリー	豚肉 とうふ 牛乳 銀だら なっとう	ごぼう 大根 つきこん ねぎ にんじん たくあん漬 きゃべつ 野沢菜漬	米 ごま じゃがいも	715 28.8 2.0
12	木	ビビンバ	牛乳	白菜スープ はるみ	牛肉 牛乳 ウインナー	しょうが にんにく たけのこ水煮 干しいたけ ぜんまい水煮 にんじん 切干大根 もやし 玉ねぎ 白菜 パセリ はるみ	米 玄米 油 ごま じゃがいも ごま油	577 24.3 1.7
13	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 タンドリーチキン バンサンスー	豚肉 とり肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	にんにく しょうが もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 きゅうり もやし にんじん にら	米 春雨 油 ごま でんぶん ごま油 さと う	677 34.5 2.4
16	月	キーマカレー ナン・カレーピラフ	牛乳	シーフードサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズ豆 大豆 スキムミルク チーズ 海藻 いか えび ツナ ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン パセリ きゃべつ きゅうり	米 ナン 油 カレールー	810 31.1 2.9
17	火	ごはん	牛乳	ワンタンスープ 白身魚の薬味ソースかけ きゃべつの浅漬	豚肉 牛乳 塩こんぶ なると巻 き 白身魚	えのきだけ メンマ ねぎ きゅうり しょうが にんにく きゃべつ にんじん チンゲン菜 野沢菜漬	米 ワンタン ごま油 でんぶん 油 ごま さとう	604 26.6 3.1
18	水	うどん	牛乳	かけ汁 油揚げの袋煮 豚しゃぶサラダ 清見オレンジ	なると巻 き 牛乳 豚肉 とうふ ひじき	えのきだけ たけのこ水煮 ねぎ れんこん しょうが きゃべつ きゅうり もやし ホールコーン にんじん 小松菜 清見オレンジ	うどん ごま さとう 油	564 28.2 2.3
19	木	*健康グランプリ リクエストドリンク(3年生)* 鮭と大豆の ごはん	ジョア スーパードリンク	きゃべつのみそ汁 しゅうまい たくあんあえ	大豆 鮭 油揚げ 豚肉	きゃべつ ねぎ えのきだけ 小松菜 たくあん漬 きゅうり にんじん	米 玄米 ごま しゅうまいの皮	510 21.2 2.1
23	月	チキンライス	牛乳	にら玉スープ えびフライ アーモンドサラダ カスタードプリン	とり肉 牛乳 ベーコン 卵 えび ロースハム	にんじん ホールコーン グリンピース マッシュルーム えのきだけ 玉ねぎ にら きゃべつ 小松菜 きゅうり	米 玄米 油 パン粉 小麦粉 アーモンド	752 33.3 2.6

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

月	火	水	木	金
 *お知らせ* 13日 5ねんせいなし (こうがいぐしゅう) 今月の出雲崎産は...お休みです。    寒さもやわらぎ、畑仕事がやりやすい季節になりました。農家のみなさんは、給食に早く野菜を提供しようと、いっしょうけんめい準備中です。もう少し待ちましょう。				
2  やさい おひたし とりにくの からあげ ごはん くるまふの みそしる はし	3  のりず あえ にくだんごの もちごめ むし ごはん きざみのり ちらし ずし はし	4  グリーン ポテト グラタン ちゅうかめん ちゃん ぽん スープ はし	5  きりぼし だいこんの ちゅうか あえ ぎんざけの しおこうじ やき ごはん にく じゃが はし	6  ラーメン サラダ ちゃん むし そぼろ ごはん なめこ じる はし
9 *けんこうグランプリ 11クエストさんだて6年生*  かんてん サラダ やき ぎょうざ キムチ チャー ハン はるさめ スープ はし	10  かいそう サラダ オムレツ セサミ パン りんごジャム スプーン あさりの シチュー	11 *けんこうグランプリ 11クエストデザート2年生*  なっとう あえ ぎんだらの さいきょう やき ごはん ふじさん ゼリー とんじる はし	12  はるみ にくのぐ やさいのぐ ごはん 《ビビンバ》 はくさい スープ スプーン	13  パンサン スー タンドリー チキン ごはん マーボー どうふ はし
16  シーフード サラダ フローズン ヨーグルト キーマ カレー 《カレーピラフ》 ナン スプーン	17  きゃべつの あさづけ しろみ ざかなの やくみソース かけ ごはん ワンタン スープ はし	18  ぶたしゃぶ サラダ あぶらあげの ふくろに うどん かけじる はし	19 *けんこうグランプリ 11クエストドリンク3年生*  たくあん あえ しゅうまい さけと だいずの ごはん きゃべつの みそしる はし	20 *春分の日* 
23  アーモンド サラダ えび フライ チキン ライス にらたま スープ はし				



食育だより

令和2年3月
出雲崎小学校



いちねんかん
一年間をふりかえろう



はや早いもので、また一年間が終わろうとしています。この一年みなさんは、どんなことに気を付けて食生活を送ってきましたか。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることを意識しましたか。栄養バランスや彩りを考えて食事を取りましたか。マナーは守れたでしょうか。一年間をふり返ってみましょう。



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、残さな いで食べた ○ △ ×	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 子などは少しだけ食べた ○ △ ×	⑨きれいなものでも がんばって食べた ○ △ ×	⑩みんなで仲よく食 べた ○ △ ×

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！



しょくせいかつ さいかくにん
食生活を再確認！

このような習慣があると、生活習慣病に
なる可能性がとても高いです。



- ◆おなかいっぱい食べる傾向にある。 ☆満腹感は後からやってきます。八分目にしておきましょう。
- ◆食べるのが早い。 ☆早いとついつい食べ過ぎになります。よくかんでゆっくり食べることを心がけましょう。
- ◆揚げ物など、油っぽいものが好きでよく食べる。 ☆揚げ物は思っている以上にエネルギーが高いです。
- ◆塩辛いものが好き。 ☆塩分の取りすぎは、高血圧の原因になります。また、ごはんの食べすぎにもつながります。
- ◆あまいものが好き。 ☆さとうの取りすぎは肥満を招きます。
- ◆ジュースをよくのむ。 ☆さとうがたくさんふくまれます。お茶をおすすめします。
- ◆ファーストフードが好き。 ☆油を多くふくみます。そして野菜がまったく足りません。
- ◆朝ごはんを毎日食べない。 ☆一食ぬくと、次の食事量が多くなり、逆に肥満につながります。
- ◆お菓子をたくさん食べる。 ☆食べてもかまいませんが、ほどほどにしましょう。
- ◆野菜やくだものはほとんど食べない。 ☆野菜は食事の中で一番たくさん食べるべきものです。くだものにふくまれるカリウムは、からだの中の塩分をからだの外に出し、血圧を下げます。
- ◆夜8時以降に何か食べる。 ☆胃は一日に一度、夜中に空っぽになります。夜おそくに食べると、胃もたれ、不快感など体調不良につながります。



5つ以上あてはまるものがあつた人、要注意です。