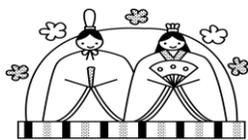


3月



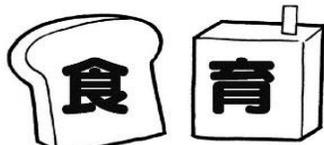
きょうしゅくこんだてよていひょう 給食献立予定表



郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのごまあえ 鯛のすまし汁	飲用牛乳、鶏若鶏肉モモ、 米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐、 まだい、かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 上白糖、サラダ油、白いりごま、 白すりごま	しょうが、にんじん、ブロッコリー、 キャベツ、こまつな、ねぎ	683 kcal 21.6 g 16.8 g 2.0 g
2火	パンズパン	○	野菜コロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	飲用牛乳、ウインナー、大豆	学校給食用パン小麦粉、コロッケ、 サラダ油、エッグフリーマヨネーズ、 じゃがいも、マカロニ	キャベツ、にんじん、コーンホール、 玉葱、パセリ、にんにく、トマト	641 kcal 20.8 g 15.0 g 2.5 g
3水	タンメン	○	肉だんごのもち米蒸し もやしのラー油あえ ひなあられ	豚肩(脂肪なし)、鶏ガラ、豚骨、 飲用牛乳、肉だんごもち米蒸し	中華めん、サラダ油、ごま油、 ひなあられ	にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな チンゲンサイ、きくらげ(乾)、 にんにく、しょうが、たけのこ、 りょくとうもやし、	681 kcal 26.1 g 15.4 g 1.7 g
4木	麦ごはん	○	ぶりの照り焼き いんげんのごまみそあえ ほうれん草のすまし汁	飲用牛乳、ぶり切り身、 米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐、 かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 上白糖、白すりごま、白いりごま、 さといも	さやインゲン、にんじん、キャベツ、 ねぎ、ほうれん草	652 kcal 28.5 g 18.0 g 2.9 g
5金	ハヤシライス	○	プレーンオムレツ キャベツサラダ	鶏成鶏肉モモ(皮なし)、飲用牛乳、 プレーンオムレツ	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 じゃがいも、有塩バター、サラダ油、 上白糖	玉葱、にんじん、グリーンピース、 にんにく、キャベツ、むぎ枝豆	667 kcal 26.7 g 18.0 g 2.6 g
8月	麦ごはん	○	鶏じゃが 納豆 もやしのカレーあえ	飲用牛乳、鶏成鶏肉モモ(皮なし)、 納豆	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 じゃがいも、糸こんにゃく、 サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、さやインゲン、 キャベツ、りょくとうもやし	671 kcal 28.0 g 18.0 g 1.4 g
9火	食パン	○	フルーツクリームあえ 野菜スープ	ホイップクリーム(植物性脂肪)、 飲用牛乳、ウインナー	学校給食用パン小麦粉、上白糖、 じゃがいも	パインアップル、みかん、もも、バナナ、 キャベツ、にんじん、カリフラワー、 コーンホール、パセリ	645 kcal 20.2 g 22.2 g 1.6 g
10水	麦ごはん	○	白身魚のピリ辛焼き さつま揚げ入り香味あえ 豆腐のみそ汁	飲用牛乳、たい切り身、さつま揚げ、 木綿豆腐、かたくちいわし(煮干し)、 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 上白糖、白いりごま、サラダ油、 じゃがいも	しょうが、にんにく、りんごピューレ、 ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、 にんじん	660 kcal 28.6 g 12.9 g 2.8 g
11木	コッパン	○	大豆チョコクリーム 中華すいとん 春雨のあえもの	飲用牛乳、豚モモ(脂肪なし)、 ツッ油漬け	学校給食用パン小麦粉、はるさめ 大豆チョコクリーム、サラダ油、 強力粉、薄力粉、かたくり粉、	にんじん、たけのこ、ねぎ、チンゲンサイ、 干し椎茸、りょくとうもやし、キャベツ	657 kcal 24.3 g 22.3 g 2.1 g
12金	ポークカレーライス	○	コーンサラダ いちご	豚モモ(脂肪なし)、飲用牛乳、 ロースハム	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 じゃがいも、サラダ油、上白糖	玉葱、にんじん、グリーンピース、 にんにく、しょうが、キャベツ、 コーンホール、いちご	665 kcal 20.9 g 19.1 g 2.2 g
15月	麦ごはん	○	ぶりのごまみそあえ 和風サラダ えのき草のすまし汁	飲用牛乳、ぶり角切り、米みそ(甘みそ)、 木綿豆腐、かつお加工品(かつお節)、 生わかめ	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 かたくり粉、サラダ油、上白糖、 白いりごま、白すりごま	しょうが、えのきだけ、ほうれん草、 キャベツ、にんじん、コーンホール	671 kcal 27.1 g 22.2 g 2.1 g
16火	ピザトースト	○	フルーツヨーグルトあえ 白菜と鯛のスープ	ウインナー、ミックスチーズ、 飲用牛乳、ヨーグルト、鯛角切り、 鶏ガラ	学校給食用パン小麦粉、サラダ油	玉葱、パインアップル、みかん、もも、 バナナ、はくさい、えだまめ、 コーンホール、にんじん	622 kcal 28.5 g 20.2 g 2.2 g
17水	わかめうどん	○	鯉のすり身いりさつま揚げ 菜の花のおひたし	カットわかめ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、 かつお加工品(削り節)、こんぶ、 飲用牛乳、さつま揚げ	ソフトめん	干しいたけ(スライス)、ごぼう、 にんじん、だいこん、たけのこ、ねぎ、 ほうれん草、りょくとうもやし	647 kcal 25.0 g 14.4 g 2.0 g
18木	麦ごはん	○	ぶりの立田揚げ 小松菜のごまあえ けんちん汁	飲用牛乳、ぶり切り身、木綿豆腐、 米みそ(赤色辛みそ)、 かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米、学校給食用精麦、 かたくり粉、サラダ油、白いりごま、 白すりごま、上白糖、じゃがいも、 板こんにゃく	しょうが、こまつな、キャベツ、 にんじん、ごぼう、だいこん、 はくさい、ねぎ	680 kcal 25.0 g 14.4 g 2.2 g
19金	麦ごはん	○	鯛の三味焼き さつまあげと刻み昆布の煮物 小松菜とじゃがいものみそ汁	飲用牛乳、たい切り身、 米みそ(赤色辛みそ)、刻み昆布、 さつま揚げ、木綿豆腐、 かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米、白いりごま、 上白糖、サラダ油、しらたき、三温糖、 じゃがいも	ねぎ、しょうが、にんじん、 さやインゲン、ごぼう、こまつな	685 kcal 28.2 g 13.6 g 2.0 g
22月	★6年生リクエスト献立★ 白ごはん	○	鶏肉のから揚げ ツナサラダ かき卵汁 プリン	飲用牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、 ツッ油漬け、たまご、凍り豆腐、 かつお加工品(かつお節)、プリン	あさか舞(ひとめぼれ)、 かたくり粉、サラダ油	キャベツ、にんじん、ねぎ、 ほうれん草	670 kcal 27.0 g 20.0 g 2.3 g

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。



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
どのようにすごしてきたのか、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みんなできよく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところが
あった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう!

