



3月 給食献立表



郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	パン	○	海藻と野菜のサラダ 鶏肉と白菜のスープ オレンジゼリー	牛乳(乾) 海藻ミックス、ツナ油漬け、 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	小麦粉、ごま油、上白糖、じゃがいも、マカ ロニ シェル、オレンジゼリー	ドライパイン、キャベツ、にんじん、はく さい、玉葱	608 kcal 24.2 g 13.8 g 2.1 g
2 水	★桃の節句献立★ わかめうどん	○	きつねもち 三色おひたし ひなあられ	カットわかめ、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、 花なると、かつお加工品(削り節)、牛乳	ソフトめん、きつねもち、上白糖、ひなあ られ	干しいたけ(スライス)、ごぼう、だい こん、たけのこゆで、ねぎ、糸みつば、ほ うれんそう、りょくとうもやし、にんじ ん	680 kcal 30.0 g 14.5 g 2.5 g
3 木	お弁当の日(6年生を送る会)						
4 金	麦ごはん	○	さわらの三味焼き 心とこまつなのからしあえ どさんこ汁	牛乳、さわら50g、みそ、ロースハム、豚 肩(脂肪なし)、木綿豆腐、かつお加工品 (削り節)	米、麦、白いりごま、上白糖、じゃがいも、 有塩バター	ねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にん じん、とうもろこし缶詰(ホウ ロウ)	659 kcal 33.1 g 19.2 g 2.2 g
7 月	麦ごはん	○	肉じゃが ほうれん草と卵のあえもの ひじき佃煮	牛乳、豚肩(脂肪なし)、たまご、プロセス チーズ、ひじき佃煮	米、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(冷)、ほう れんそう	634 kcal 25.0 g 16.9 g 2.1 g
8 火	パンズパン	○	メンチカツ コールスロー ミネストローネ ドライブルー1個	牛乳、県産豚肉キャベツメンチかつ、 シヨルダーベーコン、大豆(冷)	小麦粉、米白絞油、マヨネーズ(卵黄 型)、上白糖、じゃがいも、マカロニ ア ルフアベット	キャベツ、にんじん、コーン ホール、玉 葱、パセリ、トマト缶詰(カット)、ドラ イブルー	685 kcal 23.9 g 22.9 g 2.4 g
9 水	★6年1組リクエスト献立★ ごはん	○	鶏肉のからあげ のりあえ 五目わかめスープ シューアイス	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、きざみの り、鶏若鶏肉胸(皮なし)、木綿豆腐、わか め(乾燥)	米、かたくり粉、米白絞油、緑豆はるさめ、 シューアイス	ほうれんそう、りょくとうもやし、にん じん、ねぎ、干し椎茸	691 kcal 30.4 g 21.0 g 2.3 g
10 木	コッペパン	○	いちごジャム 中華すいとん パンサンデー	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、錦糸玉子(冷)、 ロースハム	小麦粉、いちごジャム(低糖度)、サラダ 油、薄力粉(2等)、ごま油、緑豆はるさ め、上白糖	にら、にんじん、はくさい、干し椎茸、りょ くとうもやし、キャベツ	608 kcal 24.5 g 15.8 g 2.2 g
11 金	ポークカレーライス	○	コーンサラダ(フレンチ味) 清見オレンジ1/6個	豚モモ(脂肪なし)、牛乳、ロースハム	米、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(冷)、り んごピューレ、キャベツ、コーン ホール、 清見オレンジ	678 kcal 23.7 g 19.7 g 2.1 g
14 月	ごはん	○	納豆 杓苺とキャベツのごまあえ 生揚げのみそ汁・ 型抜きチーズ	牛乳、糸引納豆、生揚げ、みそ、かつお加工 品(削り節)、型抜きチーズ	米、白いりごま、白すりごま、上白糖、じゃ がいも、板こんにゃく、サラダ油	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ごぼ う、だいこん、はくさい、ねぎ	674 kcal 28.5 g 21.3 g 1.9 g
15 火	★6年2組リクエスト献立★ きな粉揚げパン	○	フレンチサラダ ホワイトシチュー ヨーグルト ミルク(コーヒー)	きな粉(大豆)、牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮 なし)、調理用牛乳、脱脂加糖ヨーグルト	小麦粉、米白絞油、粉糖、サラダ油、上白 糖、じゃがいも、ミルク	キャベツ、玉葱、コーン ホール、にんじ ん、ブロッコリー	666 kcal 25.1 g 19.8 g 2.3 g
16 水	タンメン	○	肉だんごもち米蒸し もやしのラー油あえ フルーツ杏仁	豚肩(脂肪なし)、鶏ガラ、牛乳、肉だんご もち米蒸(冷)	中華めん、サラダ油、ごま油、白いりごま、 上白糖、フルーツ杏仁プリン	にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、きくらげ (乾)、たけのこ(水煮缶詰)、りょくとうも やし、ほうれんそう	649 kcal 29.4 g 18.4 g 2.0 g
17 木	★食育、お彼岸献立★ あさか舞100%ごはん	○	焼きつくね さつま揚げと刻み昆布の煮物 凍み豆腐のみそ汁	牛乳、鶏つくね、刻み昆布、さつま揚げ、凍 り豆腐、かつお加工品(削り節)、みそ	米、しらたき、三温糖、サラダ油、じゃがい も	にんじん、さやインゲン(冷)、ごぼう、だ いこん、ねぎ	620 kcal 23.7 g 16.8 g 2.6 g
18 金	★卒業祝い献立★ 赤飯	○	豚肉のしょうが焼き 茎立ち菜のごまあえ 湯葉のすまし汁・ お祝いデザート	あずき(乾)、牛乳、豚ロース(脂身付き)、 湯葉(冷凍カット)、木綿豆腐、なると、か つお加工品(削り節)	米、もち米、黒いりごま、白いりごま、白す りごま、上白糖、紅白ゼリー	和種なばな、キャベツ、にんじん、えのき だけ、ねぎ、こまつな	699 kcal 31.3 g 23.8 g 2.1 g
22 火	お弁当の日(修了式)						
23 水	卒業式						

6年生のみなさん！ 卒業おめでとうございます。

元気だね～

もうすぐ小学校の給食もお別れですね。4月からは中学生です。これからは、さらに身長が伸び、体力がつく大切な時期です。この時期の食生活は、とても重要になります。健康で毎日過ごすために食事について考えてみましょう。

★食べるということとは★

私たち人間にとって、生きていくために欠かせない必要なのが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほかに心を豊かにするためにも大切な役割をします。

健康を維持/心を豊かに

★からだにいい食べ物を選ぶ★

私たちのまわりにはいろいろな食べ物があります。しかしたくさん食べる中で、からだにいい食べ物を見分けることができますか？「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことのできる目を養いましょう。

見分けよう！

からだにいい食べ物？

★頭で食べるということとは★

高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何がよいのかを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。

自分の健康？

1年間を振り返ろう

今年度の給食も残りわずかとなりました。この1年を振り返って、給食の時間や毎日の食事の時間はどうでしたか？できるようになったこと、できたことにチェックを入れてみましょう！

好き嫌いをせずなんでも食べることができた。

マナーを守って食事をすることができた。

食べ物に興味を持つことができた。

よく噛んで味わって食べることができた。

朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

食べ物や、作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。