

3 がつよていこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	675
たんぱく質(g)	27.9
脂 質 (g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄 (mg)	3.3
塩 分 (g)	2.2



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
- ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。



1 日 (月)	2 日 (火)	3 日 (水)	4 日 (木)	5 日 (金)
ごはん ホキフライ ひじきの煮物 豚汁	ごはん えびしゅうまい ブロッコリーサラダ 豚肉とコーンの中煮	バターロールパン プレーンオムレツ* 海藻サラダ 肉団子と白菜のスープ ひなあられ	ごはん すきやき煮 メンチカツ* 小松菜のおひたし	ごはん ほっけの塩焼き 豚肉と大根のうま煮 カレーうーめん汁
赤 りゅうにゅう ホキ ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	赤 りゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とり	赤 りゅうにゅう たまご かいそう わかめ ツナ とり	赤 りゅうにゅう ささかまぼこ ぶたにく とうふ	赤 りゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ
緑 にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ むきまめ しめじ こんにゃく	緑 にんじん たまねぎ たけのこ さやえんどう しょうが しいたけ ブロッコリー カリフラワー コーン	緑 きゅうり コーン キャベツ はくさい ねぎ チンゲンサイ しいたけ にんじん たまねぎ	緑 こまつな もやし たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しゅんぎく はくさい えのきたけ しいたけ	緑 にんじん だいこん しょうが さやえんどう たまねぎ しいたけ ねぎ さやえんどう ごぼう
黄 ごはん あぶら さとう さといも こむぎこ パンコ	黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶ こむぎこ ドレッシング	黄 パン バター こめこワンタン あぶら さとう ドレッシング でんぶ パンこ ひなあられ	黄 ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ	黄 ごはん あぶら さとう うーめん でんぶ
エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 18.8 g 塩 分 2.8 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 18.7 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 663 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 24.6 g 塩 分 3.5 g	エネルギー 689 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 23.6 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 16.3 g 塩 分 2.8 g
8 日 (月)	9 日 (火)	10 日 (水)	11 日 (木)	12 日 (金)
ごはん カップエッグ すき昆布の炒め煮 なめこ汁	ごはん えびとうふのうま煮 焼き餃子 パンサンスー	米粉フォカッチャ チキン竜田揚げ* イタリアンサラダ コーンスープ	ごはん さばみそ煮 もやしの土佐和え けんちん汁	ごはん ポークカレー チキンナゲット フルーツポンチ
赤 りゅうにゅう たまご ぶたにく こんぶ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ	赤 りゅうにゅう えび とうふ ぶたにく ハム たまご	赤 りゅうにゅう とり ベーコン	赤 りゅうにゅう かまぼこ さば とうふ みそ あぶらあげ かつおぶし	赤 りゅうにゅう ぶたにく とり チーズ ハム
緑 にんじん たけのこ しょうが さやえんどう なめこ ねぎ こんにゃく	緑 チンゲンサイ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ しょうが もやし きゅうり しいたけ にら	緑 ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ コーン パセリ	緑 こまつな にんじん だいこん はくさい むきまめ もやし ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	緑 にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく しょうが みかん もも パインアップル
黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん あぶら さとう はるさめ でんぶ	黄 こめこパン こむぎこ あぶら じゃがいも バター ドレッシング タルタルソース	黄 ごはん あぶら さとう さといも	黄 ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも カレールウ ゼリー
エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 19.2 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 668 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 19.3 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 709 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 30.8 g 塩 分 3.0 g	エネルギー 635 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 20.4 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 711 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.5 g 塩 分 2.0 g
15 日 (月)	16 日 (火)	17 日 (水)	18 日 (木)	19 日 (金)
ごはん 厚焼き玉子 切干大根の バター炒め 豆腐とえのきのみそ汁 ふりかけ	ごはん 焼きししゃも* 豆もやしの炒り煮 さつま汁	メロンパン ハンバーグ デミグラスソース ツナとペンネのトマト煮 ほうれん草のスープ お祝いゼリー	ごはん レバーの かりんとう揚げ 小松菜のあえ物 おくずがけ のり佃煮	ごはん かに玉あんかけ チャブチェ 豆腐チゲ
赤 りゅうにゅう たまご とうふ ベーコン あぶらあげ みそ	赤 りゅうにゅう ししゃも とり さつまあげ なまあげ みそ	赤 りゅうにゅう とり ぶたにく ベーコン ツナ	赤 りゅうにゅう ぶたレバー とり あぶらあげ のり	赤 りゅうにゅう たまご かに ぶたにく えび とうふ
緑 にんじん れんこん だいこん こまつな さやえんどう ねぎ えのきたけ こんにゃく	緑 こまつな にんじん だいこん まめもやし ごぼう こんにゃく ねぎ	緑 ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ トマト マッシュルーム にんにく コーン パセリ	緑 こまつな にんじん だいこん もやし ごぼう しいたけ ねぎ	緑 にんじん ピーマン はくさい キャベツ もやし パプリカ グリーンピース にんにく ねぎ きくらげ しょうが しめじ
黄 ごはん あぶら さとう バター ふ	黄 ごはん あぶら さとう さつまいも マヨネーズ	黄 パン ペンネ さとう あぶら ゼリー	黄 ごはん あぶら さとう さといも こむぎこ でんぶ うーめん ふ こま	黄 ごはん あぶら さとう マロニー でんぶ
エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.0 g 塩 分 2.8 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.7 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 776 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 29.8 g 塩 分 3.2 g	エネルギー 632 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 17.7 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 625 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 18.4 g 塩 分 2.6 g

22 日 (月)	23 日 (火)
ごはん さんまのオレンジ煮 五目きんぴら いもの子汁	ごはん 酢豚 豆腐ときくらげのスープ フルーツ杏仁
赤 りんごにゆう さんま ぶたにく とうふ みそ	赤 りんごにゆう ぶたにく とうふ
緑 にんじん れんこん だいこん ごぼう さやえんどう しめじ ねぎ こんにゃく オレンジ	緑 にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ビーマン ねぎ はくさい しいたけ しょうが きくらげ みかん もも パインアップル
黄 ごはん あぶら さとう さとも ごま	黄 ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶん ゼリー
エネルギー 677 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 22.3 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.7 g 塩 分 2.7 g

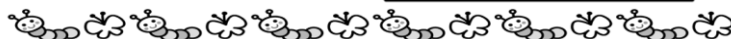
そつぎょう
祝 ご卒業おめでとうございます



みなさん、今年度の給食はいかがでしたか？
給食センターでは、みなさんが毎日楽しく、
そしておいしく食べて、元気な身体をつくっ
てほしいと願い、心を込めて給食を作ってき
ました。



卒業生には、今まで食べた給食が、楽しい思い出の味と
して、心に残ってくれるとうれしいです。
これからみなさんは、心も体もさらに成長していく時期
になります。しっかりバランスよく食べ、
勉強にスポーツに、
がんばってください。



3月給食たより

日差しの暖かさに春の訪れを感じるようになりました。
この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行で、
今まで当たり前だった生活が一変、「前を向いて静かに食べ
る」など、子どもたちも戸惑うことが多かったと思います。
自分の食生活を見直し、健康な体を作りましょう。



食生活を見直そう！

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。
今月は、この1年間を振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

1年間の食生活チェック！

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、
全然できなかったところには×をつけましょう。

☐ 朝・昼・夕の3食を
きちんと食べた。



☒ 休みの日も早寝・早起きを心が
け、3食を決まった時間に食べる習
慣をつけましょう。

☐ 好き嫌いをせず食べ
た。または苦手な食
べ物が減った。



☒ 食べたことがないものを食わず
嫌いしていませんか？ 苦手な食べ
物でも、まずは一口食べてみましょう。

☐ 朝ごはんは、栄養の
バランスを考えて食べた。



☒ パンだけ、果物だけなど一品では
なく、主食（ご飯やパンなど）、主菜（肉、
魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜など）、汁物、
果物などを組み合わせて食べましょう。

☐ おやつや夜食は、時間
と量を決めて食べた。



☒ インスタント食品やスナック菓
子などをだらだら食べていませんか？
時間を決めて、食
べ過ぎないように。

☐ 食事の前には、手を
きれいに洗った。



☒ セッケンを使って丁寧に洗い、
清潔なハンカチやタオルでふきま
しょう。

☐ マナーを守って、
食事ができた。



☒ 食べるときの姿勢や、食器・は
しの扱い方、食事のあいさつなど、
マナーを守って、気持ちよく食事を
しましょう。



のところは…
これからもその調子で！



のところは…
もっとできるように頑張しましょう。



のところは…
新年度の目標にしましょう。