

# 3月よていこんだてもりつけひょう

平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

月

火

水

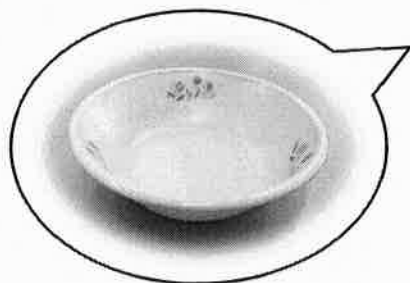
木

金

3月3日は【ひなまつり（桃の節句）】



ひな人形をかざって、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなあられ、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べるという伝統があります。



新しいお皿が仲間入り!

お茶碗、汁椀、仕切り皿、丼ぶりに「小皿」が加わり、食器が全部で5種類になります。4種類ではできなかった食器の組み合わせができるようになるので、丼ものを丼ぶりで食べられたり、献立のパターンが増えたりします。また、量の少ない副菜を小皿に入れることで、配膳もしやすくなると思います。花のイラストがついたかわいいお皿です。感謝をして、大切に使いましょう。

1 ひな祭りこんだて

4 大豆サラダ, キムチチャーハン, 五目スープ

5 ほうれん草のおかかあえ, 鶏肉の南部焼き, ごはん, さつまいものみそ汁

6 朝ごはんこんだて, ツナサラダ, コッペパン, ス克蘭ブルエッグ, コーンスープ

7 ひじきの煮物, プリの照り焼き, 小松菜のごまあえ, 麦ごはん

8 中3はデザートバイキング, 和風サラダ, ハンバーグ, ごはん, わかめスープ

11 りんご, キャベツの昆布あえ, 麦ごはん, 根菜カレー

12 オレンジ, おひたし, 麦ごはん, ミートボールの甘酢あん

13 ジャーマンポテト, キャベツとコーンのサラダ, ごはん, 魚のトマトソース焼き

14 お魚アーモンド, 野菜の中華あえ, 麦ごはん, マーボー豆腐

15 下川ロリクエスト, きよほうゼリー, カントリーサラダ, 鶏肉のワイン焼き, ごはん, わかめのみそ汁

18 はの日こんだて, ベビーチーズ, ごぼうサラダ, ピビンバ

19 高知の食べ物いっぱいこんだて, 元気サラダ, きびなごの青のり揚げ, ごはん, 厚揚げのみそ汁

20 もやしのごま酢あえ, すだちゼリー, 鶏肉のバーベキューソース, ごはん, 春雨汁

21 春分の日

22 オレンジ, コールスローサラダ, ごはん, ハヤシライス

1年間の給食をふいかえろう



手あらいはきちんとできましたか?



給食当番の仕事はしっかりできましたか?



あとかたづけはきちんとできましたか?



食事のマナーは守れましたか?



感謝の気持ちをもって食べましたか?



# 3月よていこんだてひょう



平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

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	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
1金	五目ずし	○	和風きんぴら包み焼き 菜の花のすまし汁 ひなあられ	油揚げ, 宗田節, 牛乳, すまかまほこ, 豆腐	米, さとう, こんにやく, ひなあられ	ゆず, たけのこ, にんじん, しいたけ, ぶなしめじ, 菜の花	636 kcal 25.1 g 15.7 g 2.3 g	805 kcal 31.2 g 18.3 g 2.9 g
4月	キムチチャーハン	○	大豆サラダ 五目スープ	ぶた肉, 牛乳, 大豆, とり肉	米, サラダ油, ごま, さとう, ピーファン	たまねぎ, ピーマン, キムチ, キャベツ, きゅうり, コーン, にんじん, もやし, ぶなしめじ, こねぎ	647 kcal 26.9 g 22.1 g 2.3 g	824 kcal 33.4 g 26.6 g 3.1 g
5火	ご飯	○	鶏肉の南部焼き ほうれん草のおかかあえ さつまいものみそ汁	牛乳, とり肉, 宗田節, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, ごま, さとう, さつまいも	ほうれん草, はくさい, にんじん, たまねぎ, こねぎ	641 kcal 31.6 g 15.0 g 2.5 g	820 kcal 40.1 g 17.5 g 3.2 g
6水	コッペパン	○	スクランブルエッグ ツナサラダ コーンスープ	牛乳, ベーコン, たまご, ツナ, 豆乳	コッペパン, バター, サラダ油, さとう	にんじん, たまねぎ, グリンピース, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, コーン	545 kcal 24.4 g 24.7 g 2.4 g	672 kcal 29.8 g 29.7 g 3.0 g
7木	麦ごはん	○	ブリの照り焼き 小松菜のごまあえ ひじきの煮物	牛乳, ぶり, 大豆, 宗田節	米, 麦, さとう, ごま, こんにやく	こまつな, もやし, にんじん, しいたけ	644 kcal 29.2 g 21.3 g 1.4 g	825 kcal 36.8 g 25.6 g 1.8 g
8金	ご飯	○	ハンバーグ 和風サラダ わかめスープ	牛乳, わかめ, 牛肉, 豚肉, 卵	米, さとう, サラダ油	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, たまねぎ, こねぎ	648 kcal 23.1 g 20.6 g 2.3 g	816 kcal 27.9 g 23.9 g 2.7 g
11月	根菜カレー	○	キャベツの昆布あえ りんご	豚肉, 牛乳, 昆布	米, 麦, サラダ油, ごま油	たまねぎ, にんじん, ごぼう, キャベツ, きゅうり, りんご	652 kcal 21.1 g 22.0 g 2.4 g	
12火	麦ごはん	○	ミートボールの甘酢あん おひたし オレンジ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 卵	米, 麦, サラダ油, さとう, ごま油, かたくりこ, ごま	きくらげ, たまねぎ, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, ほうれん草, かつお	651 kcal 23.2 g 19.5 g 1.8 g	824 kcal 28.1 g 23.1 g 2.2 g
13水	ご飯	○	魚のトマトソース焼き キャベツとコーンのサラダ ジャーマンポテト	牛乳, しいら, ベーコン	米, サラダ油, さとう, かたくりこ, じゃがいも, バター	たまねぎ, トマト, キャベツ, きゅうり, コーン	629 kcal 28.0 g 15.9 g 1.7 g	
14木	麦ごはん	○	麻婆豆腐 野菜の中華あえ お魚アーモンド	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, じゃこ	米, 麦, ごま油, さとう, かたくりこ, ごま, アーモンド	にんじん, たけのこ, 白ねぎ, しいたけ, にら, こまつな, もやし	672 kcal 29.9 g 23.4 g 2.0 g	
15金	ご飯	○	鶏肉のワイン焼き カントリーサラダ わかめのみそ汁 きよほうゼリー	牛乳, とり肉, わかめ, 油揚げ, 煮干し, みそ	米, さとう, サラダ油, ぶどうゼリー	きゅうり, キャベツ, だいこん, にんじん, レモン, えのきたけ, たまねぎ, こねぎ	665 kcal 28.6 g 21.1 g 2.4 g	842 kcal 35.6 g 25.4 g 3.3 g
18月	ピピンバ	○	ごぼうサラダ ベビーチーズ	ぶた肉, 牛乳, チーズ	米, 麦, ごま油, さとう	もやし, にんじん, こまつな, 干しだいこん, しいたけ, ごぼう, きゅうり, キャベツ	642 kcal 28.1 g 23.1 g 1.7 g	825 kcal 34.2 g 27.3 g 2.0 g
19火	ご飯	○	きびなごの青のり揚げ 元気サラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳, きびなご, あおのり, チキンハム, 昆布, 宗田節, 厚揚げ, 煮干し, みそ	米, かたくりこ, さとう, サラダ油	きゅうり, キャベツ, にんじん, トマト, コーン, ぶなしめじ, もやし, こねぎ	628 kcal 28.9 g 19.9 g 2.2 g	792 kcal 36.0 g 23.5 g 3.0 g
20水	ご飯	○	鶏肉のバーベキューソース もやしのごま酢あえ 春雨汁 すだちゼリー	牛乳, とり肉, 宗田節	米, さとう, ごま, はるさめ, すだちゼリー	りんご, レモン, もやし, きゅうり, にんじん, えのきたけ, ぶなしめじ, こねぎ	651 kcal 27.3 g 17.9 g 2.2 g	825 kcal 33.8 g 21.4 g 3.0 g
22金	ハヤシライス	○	コーンスローサラダ オレンジ	ぶた肉, 牛乳	米, サラダ油, じゃがいも, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, キャベツ, きゅうり, コーン, かつお	641 kcal 21.5 g 18.9 g 1.7 g	

## 朝食で3つのスイッチオン



### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしなくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

### 学力も体力もアップ!?

## 朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。

