



3月分給食献立表 Bコース (東柏ヶ谷小)



ひ に ち	こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い				一 口 メ モ			主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地
	主にエネルギーのもとになるもの		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		調味料(その他)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	
1 金	ごはん とりにくのからあげ よしのじる ひなあられ	牛乳	ごはん でんぶん・油 じゃがいも・でんぶん・油 ひなあられ	牛乳 とりにく ぶたにく・かまぼこ		だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・しょうが しょうゆ・塩・さばふし	ひな祭りは、平安時代には すでにおこなわれていた伝 統行事です。給食では、 「ひなあられ」がつけます。	664	25.3	2.4	じゃがいも 長崎・鹿児島他 たまねぎ 北海道
4 月	ゆうやけごはん なんばんに やきぎょうざ	ジョア	ごはん じゃがいも・さとう・油	ジョア ぶたにく・みそ やきぎょうざ		にんじん にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・みりん・いちみつがらし	南蛮煮は、一味唐辛子を 隠し味に使ったみそ味の 煮物です。	611	20.2	2.2	にんじん 千葉・群馬他 だいこん 神奈川・千葉
5 火	フォンデュパン ジャージャーめん きゃべつのあえもの プルーンヨーグルト	牛乳	パン めん・でんぶん・さとう・油 さとう	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ブルーヨーグルト		にんじん・たけのこ・ねぎ きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん・にんにく・しょうが しょうゆ・レモン汁・塩	ジャージャー麺は、麺に 肉みそをからめて食べます。 ジャージャーは、肉みそ という意味があります。	646	30.0	3.4	ねぎ 千葉・埼玉他 きゃべつ 関東他
6 水	ごはん しそひじき ほきフライ ソースがけ ぶたじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・油	しそひじき 牛乳 ほきフライ ぶたにく・とうふ・みそ	 魚には骨があります	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばふし	ひじきは、不足しやすい栄養 素であるカルシウムや鉄分 が豊富です。	638	23.1	2.5	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森
7 木	ごはん さけふりかけ ぶたにくやさいみそいため ちくわのいそべあげ	牛乳	ごはん さとう・油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ ちくわ・あおのり		きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	さけふりかけ しょうゆ・酒・みりん・にんにく・しょうが	豚肉野菜みそ炒めは、いろ いろな野菜がたくさん入っ ています。ごはんによく合う味 つけになっています。	712	29.9	2.6	しょうが 高知 にんにく 青森・香川他
8 金	<h2>開校記念日</h2>							開校記念日のため 給食はありません。			セロリ 福岡・静岡他 パセリ 茨城・千葉他	
11 月	むぎごはん キムタクに ナムル アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん・おおむぎ さとう・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく アーモンドミニフィッシュ		たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	キムタク煮は、キムチとたく あんが入った煮物です。 ごはんによく合う味つけに なっています。	692	29.8	2.8	はくさい 茨城 きゅうり 高知・宮崎他
12 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく キャンディーチーズ		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイオン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜 を、トマトケチャップなどの 調味料でじっくり煮込んで作 ります。	702	25.0	3.2	さつまいも 千葉・茨城 しめじ 長野・新潟
13 水	ごはん おかかふりかけ てりやきチキン ココロスープ すだちゼリー	牛乳	ごはん じゃがいも・オリーブ油 すだちゼリー	牛乳 てりやきチキン ベーコン・だいず		きゃべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えだまめ	おかかふりかけ やさいブイオン・塩・こしょう	すだちゼリーは、徳島県産 のすだち果汁が入ったゼ リーです。さっぱりとした味に なっています。	671	27.0	1.5	もやし 海老名 いんげん 北海道
14 木	ごはん すきやきふう あつやきたまご	牛乳	ごはん ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご		はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	すきやきふう煮は、豚肉を 使っています。 豚肉は、疲労回復効果があ ります。	633	28.9	2.0	かぼちゃ 北海道
15 金	ごはん さばのみぞれに みそしる	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・油 じゃがいも	あさりのつくだに 牛乳 さば わかめ・みそ	 魚には骨があります	だいこん はくさい・だいこん・たまねぎ・もやし	しょうゆ・みりん さばふし	さばのみぞれ煮のみぞれと は、大根おろしを甘辛味付 けしたものです。揚げたさば にかけます。	679	23.5	2.5	

ひ に ち	ざいりょうめい				一口メモ			主な使用食材の 予定産地		
	こんだてめい	主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		食塩相当量 g	
18 月	ごはん カレー まめサラダ ミニフィッシュ	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき ミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース コーン・にんじん・えだまめ	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す	豆サラダは、和風な味つけ です。カルシウムや鉄分が 豊富なサラダです。	657	24.6	2.4	コーン 北海道 えだまめ 秋田
19 火	ロールパン ヒレカツ ソースがけ ミネストローネスープ きよみオレンジ	牛乳 パン さとう・油 マカロニ・じゃがいも・オリーブ油	牛乳 ヒレカツ とりにく	たまねぎ・にんじん・トマト・セロリ・コーン・パセリ きよみオレンジ	トマトケチャップ・ソース・ワイン やさいブイヨン・ワイン・にんにく・ 塩・こしょう・ベイリーフ	ヒレ肉は、豚から少ししかと れない希少部位です。豚肉 は、美肌効果があるビタミン B1が多く含まれています。	640	28.1	2.4	グリーンピース 北海道 たけのこ 熊本・徳島他

上記の献立は予定であり、変更することもあります。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

日ごとに寒さが和らぎ、春がすぐそこまで来ていることを感じます。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返り、新しい学年で挑戦したいことを考えてみましょう。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられていく」ことを意識して、中学生になっても、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

6年生への「卒業お祝い給食」として

- 14日 海老名産の『いちご』がつきます。
- 18日 『おいわいゼリー』がつきます。
- 19日 セレクト給食『ヒレカツ』か『えびカツ』 を選べます。

『給食のレシピ紹介 豆サラダ』

【材料 4人分】

- むぎ枝豆 80g
- コーン 80g
- にんじん 1/3本
- 乾燥芽ひじき 3g
- ツナ油漬け 1缶
- さとう 大さじ1と1/2
- 米酢 大さじ1
- しょう油 大さじ1
- ごま油 小さじ1/2 (給食ではオリーブ油を使っています。)

【作り方】

- ① にんじんは、千切りにする。
 - ② ひじきは、洗ひもどす。
 - ③ ツナは、油をきる。
 - ④ にんじん、ひじき、むぎ枝豆、コーンをゆでる。
 - ⑤ 調味料を加熱し②と④を加えひと煮立ちさせる。
- ※調味料は給食用です。味は調整してください。

お弁当のおかずにも
ぴったり
です。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>
<p>おやつは、時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい ・ いいえ</p>

↓

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい!</p> <p>これからも「はい」の多い食生活を続けましょう。</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩!</p> <p>できなかったことを意識して、取り組んでみましょう。</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって!</p> <p>まずは、できそうなことから、がんばってみましょう。</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>さんねん...</p> <p>自分にできることは何かを考えて、挑戦してみましょう。</p>
--	---	--	--

※1年間 学校給食に対して、ご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

- いよかん 愛媛
 - きよみオレンジ 和歌山・愛媛
 - りんご 青森
 - おうとう 山形・青森
 - パイナップル タイ他
 - ほき ニューージーランド他
 - さば ノルウェー他
 - 豚肉 関東
 - ベーコン 関東
 - 鶏肉 岩手・宮崎他
 - 牛乳 神奈川・千葉・群馬・岩手・栃木・北海道・宮城・山形・青森・静岡
 - 米 海老名・神奈川・栃木・山形
- 3月の海老名産
~食材紹介~
- 米
 - もやし
- セルブピナのパン (6年生)
- 12日 社家小
13日 有馬小