



3月の給食献立予定表



日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをとのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
1	木	コッペパン 牛乳 ジャム からあげ コーンサラダ もやしスープ	食育week 1~12日 お誕生日おめでとう給食	パン ジャム はるさめ	油	からあげ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん ピーマン	たまねぎ コーン もやし しめじ	幼483 小642 中795	
2	金	ごはん 牛乳 とうふナゲット ☆青菜と油揚げの煮物 豚汁	食卓図鑑2016より ☆藤田地区の樋口さん	ごはん じゃがいも	油 ごま	とうふナゲット あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	あおな にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ	幼458 小— 中773	小学校
5	月	ごはん 牛乳 ちらしずしの具 さわらみそマヨ焼き すまし汁	桃の節句給食	ごはん はるさめ	ごま マヨネーズ	あぶらあげ さわら とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん	かんぴょう しいたけ ねぎ	幼474 小608 中747	
6	火	ソフトメン 牛乳 山菜うどん汁 もちいなり ごぼうとくきわかめのサラダ	かみかみ給食	めん もち	油	ぶたにく	牛乳 くきわかめ	にんじん	ごぼう わらび ぜんまい たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし	幼504 小567 中731	
7	水	ごはん 牛乳 なつとう 野菜ソテー ◎けんちん汁	◎神奈川県郷土食	ごはん きとも	油 ごま油	なつとう ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれんそう	もやし はくさい だいこん ねぎ しいたけ	幼466 小598 中763	
8	木	コッペパン 牛乳 ジャム たこナゲット ブロッコリーサラダ ☆バスタミートソース	食卓図鑑2016より ☆藤田地区の山田さん	パン スバゲッティ ジャム	ドレッシング 油	たこナゲット ぶたにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	コーン もやし たまねぎ セロリ	幼573 小673 中—	中学校
9	金	♡救給カレーライス 牛乳 ジャーマンポテト とうふスープ (中)焼きおにぎり	♡防災カレーライス給食	ごはん じゃがいも やきおにぎり	油	ウインナー ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン ねぎ	幼496 小574 中750	
12	月	ごはん 牛乳 つぼづけ はるさめサラダ ハヤシシチュー ブチレアチーズ	卒業祝い給食	ごはん じゃがいも はるさめ	油	ちくわ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	つぼづけ もやし きゅうり たまねぎ セロリ グリンピース	幼535 小665 中839	
13	火	コッペパン 牛乳 チョコクリーム ハンバーグ 海そうサラダ キャロットスープ		パン	油 チョコクリーム	ハンバーグ とりにく	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	きゅうり もやし コーン たまねぎ	幼519 小646 中—	中学校
14	水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨スープ オレンジ		ごはん はるさめ	ごま油 油	とうふ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	ねぎ しいたけ もやし オレンジ	幼— 小567 中725	幼稚園 中学3年
15	木	コッペパン 牛乳 ジャム グラタン サラダ コンソメスープ		パン マカロニ じゃがいも ジャム	バター 油	ぶたにく ちくわ ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり	幼— 小— 中723	幼稚園 小学校 中学3年
16	金	ごはん 牛乳 ひじき五目ソテー 野菜はるまき 油揚げみそ汁		ごはん	油	ぶたにく あぶらあげ きつまあげ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん	もやし キャベツ	幼— 小633 中785	幼稚園 中学3年
19	月	ごはん 牛乳 厚焼たまご にくじゃが わかめみそ汁	みんなで食べる国見の日	ごはん じゃがいも	油	あつやきたまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリンピース だいこん	幼— 小575 中720	幼稚園 中学3年
20	火	コッペパン 牛乳 ピーナッツクリーム チキンレバーナゲット おかずやきそば とうふスープ		パン メン じゃがいも	油 ピーナッツ	チキンレバー ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン にんじん	もやし キャベツ だいこん	幼— 小619 中798	幼稚園 中学3年

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー kcal	たんぱく室 g	脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	食物繊維 g	食塩 g
小609	21.4	21.4	82.3	324	3.8	2.7
中766	25.4	24.1	111.9	347	4.9	3.3
幼500	17.4	18.3	64.9	273	2.7	2.1

一年間を ふりかえってみましょう

①毎日朝食を
たべた



②一日三食
のこさないでたべた



③間食は時間を
きめてたべた



④食品をバランス
よくたべた



⑤感謝して
たべた



⑥よくかんで
たべた



⑦～ながらたべを
しなかつた



⑧塩分・脂質・糖分が多い
お菓子はすこしだけたべた



⑨きれいなものでも
すこしはたべた



⑩みんなで仲良く
たべた



<h2 style="text-align: center;">マナーを守って 楽しい会食</h2> 			<p style="text-align: center;">1日(木) お誕生日おめでとう</p> <p>きょう にんき 今日は人気のもやしスープ</p> <p>とからあげとコーンサラダで 楽しい雰囲気での食事は、食べ物<small>たものしょうか</small>の消化<small>しょうか</small>もよく、おいしく食べることができます。正しいはしづかい<small>しづかい</small>は食事がしやすく、見た目も美しいマナーです。マナーを守り、楽しくお祝いしましょう。</p>	<p style="text-align: center;">2日(金) 国見町食卓図鑑より</p> <p>しよくたくずかん ふじた ひぐち 食卓図鑑から藤田の樋口さんの青菜と油揚げの煮物です。実家ではしょうゆ味、婚家ではみそ味が定番で旬の味わいを楽しんでいるそうです。給食は、みそ味で作ります。国見の味を味わいましょう。</p>
<p style="text-align: center;">5日(月) 桃の節句</p> <p>さんがつみつか もも 節句で 三月三日は桃の節句です。ひな人形を飾り、菱餅<small>しもち</small>や白酒<small>しろざけ</small>をお供えし、ちらしずしなどを食べて子ども<small>こども</small>の健やかな成長<small>せいちょう</small>を願う風習<small>ふうしゅう</small>です。給食は、ちらしずしとさわらで桃の節句をお祝いします。</p>	<p style="text-align: center;">6日(火) かみかみ</p> <p>「メンはつるつる食べずに よいかめかめ！」メンはのどがしも味わいのひとつですが、よくかまないで飲み込むと胃に負担をかけ調子が悪くなります。今日のかみかみ給食は山菜うどんやごぼうとくきわかめのサラダをよくかんで食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">7日(水) 神奈川県郷土食</p> <p>けんちん汁は鎌倉市の建長寺開山のお坊さんが修行僧に食べさせていた豆腐や根菜を使った精進料理です。ごま油でとうふを炒めて作るのが特徴です。お寺の名前から名づけられた料理です。</p>	<p style="text-align: center;">8日(木) 国見町食卓図鑑より</p> <p>しよくたくずかん ふじた やまだ 食卓図鑑から藤田の山田さんのパスタミートソースです。お孫さんの大好物でナポリタンではあっさりしているのでコクのあるミートソースが人気だそうです。給食は、おかずスパゲッティーの量で作ります。国見の味を味わいましょう。</p>	<p style="text-align: center;">9日(金) 防災カレーライス</p> <p>給食センターではガス、電機、水道や機械の不具合時でも給食提供できるようにレトルトカレーライスを備蓄して今日はいかに入れ替える日です。災害など、もしものためにどんな食品を準備しておけばよいのか考えるきっかけとしてほしいです</p>
<p style="text-align: center;">12日(月) 卒業おめでとう</p> <p>きゅうしよく ねんかん やく かい 給食は1年間に約180回食べられています。小学6年生は約1080回、中学3年生は約1620回給食を食べたことになります。おいしかった給食、初めて食べた料理、おかわりした思い出などを話題にしなが、楽しく食べましょう。</p>	<p style="text-align: center;">13日(火) にんじん</p> <p>にんじんには皮膚や粘膜を健康に保ち目の機能に役立つ立ちかぜなどの病気を予防する働きがあります。今日はようちえん、幼稚園の給食最終日です。4月の給食まで健康で元気な過ごせるように体によいにんじんのスープにしました。</p>	<p style="text-align: center;">14日(水) とうふ</p> <p>まち ひぐち とうふ せん きゅう 町の樋口豆腐店さんは給食の調理時間に間に合うように朝早くから冷たい水を使って一丁一丁でいねいに作ってくれているので、私たちはおいしいとうふを食べることができます。ありがたいですね。今日のマーボー豆腐を味わいましょう。</p>	<p style="text-align: center;">15日(木) グラタン</p> <p>オープンで料理の表面を焦がすように調理するという意味のグラタンはフランスの郷土料理です。給食では500人分作れる大きな釜で具を作ってからオーブンで焼いて作ります。表面のチーズが程よく焦げて香ばしく食欲をそそる料理です。</p>	<p style="text-align: center;">16日(金) ひじき</p> <p>ひじきには鉄が豊富です。鉄は血液の成分のヘモグロビンを作るもとで酸素を全身に送り届ける役割をします。疲れやすい、息切れするときなどは鉄が不足している症状です。のでひじきの料理を食べるとよいですね。</p>
<p style="text-align: center;">19日(月) 食べ残しをへらそう</p> <p>かんきょうしょうがっこうきゅうしよくた 環境省の学校給食の食べ残り調査によると児童生徒一人あたりは1年間でお茶碗半分<small>はんぶん</small>の食べ残しがあるそうです。苦手なものでも食べてみる、給食準備を手早くして食べる時間を長くするなど、一人ひとりが食べ残しなく工夫しましょう。</p>	<p style="text-align: center;">20日(火) ソース</p> <p>ソースはイギリスのウスターシャー地方の主婦が余った野菜やくだものを有効活用しようとして香辛料とともに保存していたところ熟成されてソースになったのが発祥です。今日は人気のソースやきそばです。最終日の給食もおいしく食べてほしいですね。</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p style="text-align: center;">安心安全な食を 選ぶために...</p>  </div> <div style="flex: 2;"> <p>みなさんは食品を購入する時に、食品表示をしっかりと見たことがありますか？ 表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。</p> </div> </div>		