

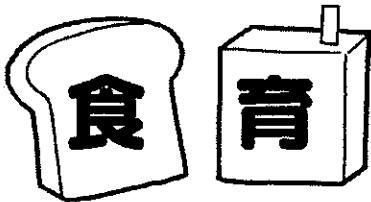
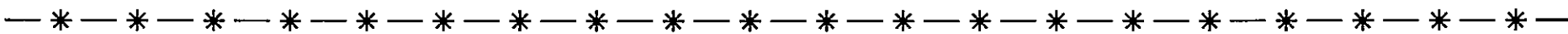


平成29年度3月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こんだて 献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (木)	あげパン 牛乳 カレースープ もやしのソテー チーズ	牛乳 きなこ ぶたにく ベーコン ハム チーズ	パン あぶら さとう マカロニ ごまあぶら	にんじん たまねぎ パセリ こまつな もやし	674	29.4
2 (金)	ちらしずし 牛乳 むらくもじる だいこんのとりみに ひなあられ	牛乳 あぶらあげ とりにく とうふ たまご ぶたにく	こめ さとう でんぷん あぶら ひなあられ	にんじん ほししいたけ だいこん かんぴょう さやえんどう しょうが ほうれんそう さやしんげん たまねぎ	619	19.5
5 (月)	むぎごはん 牛乳 さつまじる いりうのはな なつとう	牛乳 とりにく おから ぶたにく あぶらあげ みそ たまご なつとう	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな しらたき	631	19.1
6 (火)	きつねうどん 牛乳 ミニチーズパン じゃがいもとだいすのいそべあげ くだもの	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいす あおのり	うどん パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら	こまつな にんじん ねぎ パナナ	638	24.5
7 (水)	そぼろごはん 牛乳 いもだんごじる なばなのびたし	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがもち	しょうが チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ こまつな なばな	648	20.6
8 (木)	ハンバーガー はっこう乳 ミネストローネ いんげんのソテー ブルーン	はっこう乳 ハンバーグ ベーコン いんげんまめ	パン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん もやし セロリ ホールトマト さやしんげん パセリ ホールコーン ブルーン	722	22.0
9 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー まめのサラダ ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく スキムミルク ハム だいす いんげんまめ きんときまめ えだまめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ ふくじんづけ	676	16.6
12 (月)	ごはん 牛乳 ワンタンスープ すぶた ふりかけ	牛乳 ワンタン ぶたにく ふりかけ	こめ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ねぎ にら もやし にんじん しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ	608	16.1
13 (火)	ピザドッグ 牛乳 やさいスープ にんじんのあまに ヨーグルト	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン ヨーグルト	パン あぶら さとう	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん こまつな	651	25.6
14 (水)	たらこごはん 牛乳 ごじる とりにくとだいこんのもの くだもの	牛乳 たらこ だいす あぶらあげ とうにゅう みそ とりにく なまあげ	こめ むぎ ごま さといも あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ しめじ こんにゃく だいこん きよみオレンジ	621	16.4
15 (木)	みそラーメン 牛乳 ミニメロンパン スイートサラダ	牛乳 ぶたにく みそ	ちゅうかめん パン さとう ごまあぶら さつまいも じゃがいも マヨネーズ	もやし にんじん にら にんにく しょうが きゅうり	662	22.8
16 (金)	せきはん 牛乳 すましじる とりのからあげ デザート	牛乳 あずき はんぺん とうふ とりにく	こめ もちごめ ごま でんぷん あぶら こはくだいぶく	ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく	734	23.0
					27.6	3.2

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



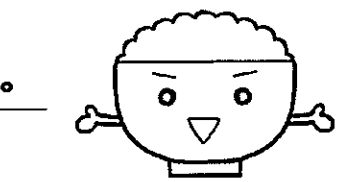
食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活をおくっていましたか？
1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×



できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう！

