

3月献立予定表



令和5年度

高南学校給食共同調理場

【朝日みどり小学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

栄養価は中学年の量です。

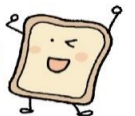
日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	金	ひなまつり 献立 ソフト麺 ^{めん} ペスカトーレ	あさり いか ほたて ベーコン	セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ トマト パセリ	ソフト麺 オリーブオイル	671
		きゅうにゅう 牛乳	牛乳			32.4
		な ^な はな ^{はな} あ ^あ 菜の花和え	卵	菜の花 にんじん キャベツ		16.0
		おひなさまゼリー	豆乳	いちご りんご	砂糖	2.1
4	月	朝日中3年 給食最終日 牛丼 ^{ぎゅうどん} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	牛肉 牛乳	しょうが にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく	米 油 砂糖	673
		なめたけ ^{なめ} 和え		キャベツ 小松菜 にんじん なめたけ		22.5
		はな ^{はな} ら ^ら の ^の すまし ^し 汁 ^じ	豆腐 わかめ	大根 しめじ みつば	麩	22.2
		いちごのお祝いデザート	豆乳	いちご	砂糖	2.0
5	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		米	656
		てつく 手作りハンバーグ	ひき肉 卵 牛乳	玉ねぎ トマト	油 パン粉	27.2
		れんこんのごま酢 ^す 和え		れんこん キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 ごま	23.3
		あおさのみそ汁 ^し	豆腐 あおさ	大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも 麩	2.0
6	水	アーモンドトースト ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		パン アーモンド マーガリン 砂糖	695
		コーンサラダ	ツナ	キャベツ コーン きゅうり	油 砂糖	27.8
		ほたてと大根のスープ	ほたて 豆腐	大根 にんじん きくらげ しめじ 葉ねぎ		34.1
		フローズンヨーグルト	ヨーグルト 卵		砂糖	2.3
7	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		米	625
		メンチカツ	ひき肉	玉ねぎ	油 パン粉 砂糖	24.8
		オータムポエムのおひたし		白菜 にんじん コーン オータムポエム	砂糖	17.6
		のっぺい汁 ^じ	とり肉 かまぼこ	にんじん しいたけ たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく きぬさや	さといも	2.2
8	金	みどり小6年 希望献立 わかめごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	わかめ 牛乳		米	690
		あさひひた ^あ や ^や 朝日豚のしょうが焼き	朝日豚	しょうが りんご		25.1
		はる ^は る ^る の ^の 春雨 ^あ サラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ	春雨 油 砂糖	24.9
		コンソメスープ ホットケーキ	ウインナー 牛乳 卵	にんじん 玉ねぎ パセリ	オリーブオイル 砂糖 じゃがいも バター	2.3
11	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳		米	617
		あ ^あ ま ^ま の ^の みそ ^あ マスタード ^あ 焼き	鮭		ノンエッグマヨネーズ	28.8
		ぜんまいの炒り煮 ^に	油揚げ	たけのこ ぜんまい にんじん こんにゃく	油 砂糖 ごま	17.4
		しらたま ^{しら} の ^の 白玉汁	とり肉	大根 にんじん ごぼう 小松菜	油 さといも 白玉	1.8
12	火	朝日中2年 希望献立 カリカリ梅ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	牛乳	梅	米	696
		と ^と り ^り の ^の から揚げ	とり肉		油	45.5
		コーンポテト		コーン	じゃがいも バター	22.7
		と ^と ん ^ん の ^の 豚汁 クレープ (ブルーベリー)	豚肉 豆腐 豆乳	ごぼう 大根 にんじん ねぎ こんにゃく ブルーベリー	油 さといも 砂糖 米粉	2.3

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
13	水	ナン キーマカレー	ひき肉 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー トマト りんご	ナン 油 ジャがいも	625
		牛乳	牛乳			27.6
		コールスローサラダ	ハム	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	29.7
		いちご		いちご		2.2
14	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	610
		さわらの照り焼き	さわら			30.2
		小松菜のからし和え	ハム	小松菜 キャベツ コーン	油 砂糖	19.4
		かきたま汁	とり肉 卵 豆腐	にんじん 大根 えのきたけ 葉ねぎ	油	1.8
15	金	ハヤシライス	牛肉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん トマト	米 油	690
		牛乳	牛乳			23.3
		海そうサラダ	わかめ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	油 砂糖	23.3
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	みかん パイナップル りんご 黄桃 ルレクチエ	砂糖	2.3

今年度も残り1ヶ月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしていきましょう。



朝ごはんをしっかりと食べて元気な毎日を！



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



がんばれ受験生！

試験前からかぜ予防を！

Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい？



栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めます。また、手洗いやうがいをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



A. 適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強く出るので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか。

