

日・曜	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立名	パン 飲用牛乳 オムレツ キャベツのソテー マンのポトフ お祝いデザート(中)	酢飯 飲用牛乳 セルフちらしずしの具 にゅうめん ひなあられ	増量麦ごはん 飲用牛乳 カレー ほうれん草とひじきのサラダ	パン 飲用牛乳 コロケ プロッコリー 米粉ニョッキのミネストローネ	ごはん 飲用牛乳 厚揚げのねぎだれ 粕汁(豚肉)	パン 飲用牛乳 フィッシュアンドタルタル 野菜たっぷりスープ メーブルジャム	ごはん 飲用牛乳 いわしの生姜煮 茎わかめの五目煮 じゃがいものみそ汁	ごはん 飲用牛乳 三色丼 権座	ごはん 飲用牛乳 ちゃんこ鍋 高野豆腐のうま煮 魚肉ソーセージ	ごはん 飲用牛乳 ハンバーグ ケチャップソースかけ コールスローサラダ クリームスープ	パン 飲用牛乳 ハンバーグ ケチャップソースかけ コールスローサラダ クリームスープ
材料名および使用量(g)	パン80g 1こ 5 牛乳 1本 2 オムレツ50g 1こ 1 キャベツ 45.5 4 にんじん 10.4 3 サラダ油 0.39 6 コンソメ 0.39 塩 0.03 こしょう 0.01 ウインナー 23.4 1 じゃがいも 52 5 にんじん 13 3 たまねぎ 45.5 4 プロッコリー 36.4 3 しめじ 7.8 4 淡口しょうゆ 1.69 コンソメ 1.95 こしょう 0.04 水 104 いちごクレープ 1こ 5	ごはん 1食 5 すし酢 18.2 牛乳 1本 2 高野豆腐 5.8 1 れんこん 7.8 4 にんじん 9 3 ちくわ 6.5 1 干し椎茸 0.52 4 さやいんげん 3.9 3 椎茸の戻し汁 13 だしパック 1.3 三温糖 2.6 5 淡口しょうゆ 3.9 水 39 錦糸卵 35 1 そうめんのふし(JA) 9.1 5 薄揚げ 6.5 1 かまぼこ 5.2 1 豆腐 19.5 1 たまねぎ 19.5 4 えのきたけ 6.5 4 はくさい 26 4 青ねぎ(JA) 5.2 3 淡口しょうゆ 1.95 料理酒 1.04 だしパック 6.5 水 130 ひなあられ 1袋 5	麦ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚肉 19.5 1 にんにく 0.39 4 じゃがいも 52 5 たまねぎ 78 4 にんじん 19.5 3 大豆 13 1 カレールー 19.5 6 ウスターソース 1.04 とんかつソース 1.04 コンソメ 0.1 純カレー 0.26 ローリエA 0.01 ガラムマサラ 0.01 水 65 乾燥ひじき 0.65 2 ほうれん草 39 3 カットマト 7.8 4 ホールコーン 7.8 6 ノンエッグマヨネーズ 7.8 6 塩 0.13 こしょう 0.01	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 コロケ 1こ 5 菜種白絞油 5 6 プロッコリー 52 3 上白糖 0.39 5 濃口しょうゆ 1.04 米酢 1.3 オリーブ油 1.3 6 バラベーコン 10.4 2 米粉のニョッキ 19.5 5 たまねぎ 45.5 4 にんじん 15.6 3 じゃがいも 39 5 セロリ 2.6 3 スキムミルク 5.2 2 水煮大豆 6.5 1 薄揚げ 7.8 1 青ねぎ(JA) 6.5 4 にんにく 0.39 4 トマトピューレ 7.8 コンソメ 2.6 オリーブ油 0.26 6 こしょう 0.01 水 26	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 厚揚げ 65 1 白ねぎ 7.8 4 にんにく 0.1 4 三温糖 2.6 5 濃口しょうゆ 3.9 みりん風調味料 1.3 でんぶん 10.4 5 豆腐 35 1 板こんにやく 10.4 5 大根 18 4 はくさい 18 4 にんじん 13 3 切干大根 1.3 4 薄揚げ 7.8 1 青ねぎ(JA) 6.5 4 淡色みそ 7.8 1 酒かす 3.9 5 だしパック 6.5 水 130	パン(80g) 1こ 5 牛乳 1本 2 白身魚フライ 1切 1 菜種白絞油 6.5 6 ノンエッグタルタルソース 7.8 6 バラベーコン 6.5 1 じゃがいも 28.6 5 たまねぎ 28.6 4 にんじん 13 3 かぼちゃ 21 3 キャベツ 26 4 えのきたけ 6.5 4 小松菜(JA) 15 3 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 淡口しょうゆ 1.95 水 130 メーブルジャム 1袋 5	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 いわしの生姜煮 1切 1 塩蔵茎わかめ 15.6 2 豚肉 20 1 平天 15.6 1 つきこんにやく 10.4 5 にんじん 7 3 白いりごま 1.3 6 三温糖 1.3 5 上白糖 0.65 5 濃口しょうゆ 1.95 みりん風調味料 1.04 サラダ油 0.65 6 豆腐 32.5 1 薄揚げ 6.5 1 じゃがいも 35 5 たまねぎ 26 4 にんじん 13 3 えのきたけ 6.5 4 切干大根 2.6 4 青ねぎ(JA) 6.5 3 淡色みそ 7.8 1 だしパック 6.5 水 143	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 豚ひき肉 26 1 土生姜 1.3 4 枝豆 13 4 大豆 10.4 1 三温糖 2.6 5 濃口しょうゆ 3.9 サラダ油 0.26 6 いり卵 26 1 大根 65 4 里芋 19.5 5 にんじん 13 3 厚揚げ 32.5 1 板こんにやく 26 5 平天 10.4 1 角切昆布 0.65 2 サラダ油 1.56 6 濃口しょうゆ 5.2 みりん風調味料 5.85 三温糖 0.78 5 だしパック 6.5 でんぶん 1.56 5 水 65	ごはん(100g) 1食 5 牛乳 1本 2 鶏ミンチボール 39 1 薄揚げ 6.5 1 はくさい 45.5 4 ごぼう 6.5 4 米酢 少々 大根 32.5 4 えのきたけ 6.5 4 にんじん 13 3 白ねぎ 13 4 土生姜 0.91 4 淡口しょうゆ 3.9 料理酒 1.95 だしパック 6.5 水 104 豚肉 19.5 1 高野豆腐 3.9 1 にんじん 6.5 3 糸こんにやく 13 5 たけのこ 10.4 4 大豆 15.6 1 サラダ油 0.65 6 三温糖 1.56 5 濃口しょうゆ 3.25 みりん風調味料 0.52 だしパック 2.6 魚肉ソーセージ 1本 1	パン80g 1こ 5 牛乳 1本 2 ハンバーグ 1こ 1 たまねぎ 26 4 コンソメ 0.26 サラダ油 0.65 6 ケチャップ 6.5 トマトピューレ 6.5 とんかつソース 2.6 三温糖 1.3 5 水 7.8 キャベツ 58.5 4 ホールコーン 6.5 4 ノンエッグマヨネーズ 7.8 6 三温糖 1.56 5 米酢 0.52 塩 0.01 バラベーコン 6.5 1 じゃがいも 32.5 5 たまねぎ 58.5 4 にんじん 10 3 にんじん 6.5 4 小松菜(JA) 15 3 牛乳 10.4 2 スキムミルク 5.2 2 米粉 6.5 6 淡色みそ 1.95 1 コンソメ 1.95 こしょう 0.01 水 104	
エネルギー/たんぱく質/脂質	753kcal 30.7g 26.0g	789kcal 27.8g 18.1g	791kcal 24.3g 21.5g	820kcal 29.1g 29.0g	726kcal 28.8g 22.6g	747kcal 29.5g 26.2g	734kcal 31.1g 20.1g	763kcal 30.5g 24.3g	750kcal 33.2g 23.7g	804kcal 31.1g 29.0g	
栄養成分	ストファイ コラボ献立			酒造協会の 酒造協会の 酒造協会の	カナダの料理 食育の日	食育の日	食育の日				



# 卒業式



6つの基礎食品群:1:1群(たんぱく質)2:2群(無機質)3:3群(緑黄色野菜)4:4群(その他の野菜・きのこ・果物)5:5群(炭水化物)6:6群(脂質)  
 3月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:748kcal,たんぱく質:29.0g,脂質:23.4g,カルシウム:360mg,鉄:3.4g,ビタミンA:257μgRE, ビタミンB1:0.74mg,ビタミンB2:0.62mg,ビタミンC:33mg, 食物繊維:7.8g 食塩相当量:2.8g  
 ※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

今月の  
地産地消は

食品名横の🍷と🍷のマークの説明  
 🍷 ならのしか 奈良県産の食品です  
 🍷 こだいちゃん 榎原・御所・高市地区産の食品です

- ・米・米粉・米粉カレールウ・米粉のニョッキ・・・奈良県産
- ・小松菜・・・高取町、御所市 ・生しいたけ・・・大淀町
- ・青ねぎ・・・五條市・奈良市 ・そうめんのふし・・・宇陀市

## 自分の体は自分が食べたものだけで作られている！

いよいよ今年度最後の月となりました。この1年間、給食を楽しく食べられましたか。もしかすると苦手な食材があったり、そのなかでも食べられるようになった食べ物があったりと、いろんな経験ができた人もいるのではと思います。

学校給食では1年間を通して様々な食材を献立に組み入れ、食べる「経験」ができるよう計画的に献立作りを行っています。特に3年生は9年間の学校給食とも卒業です。振り返ると「あの料理が美味しかったな。」とか「あれだけは苦手だったな。」とか思い出がたくさん出来たのではないのでしょうか。この経験は、今だけのものではありません。将来自分たちで食事作りを考えるとときの参考にしてみてください。

人間の体は口から入ったものだけで作られています。そして日々代謝があり、古くなった細胞は捨てられ、今日食べた食品中の栄養素が細胞を育て、捨てられた細胞の後を埋めています。当たり前のことなのになぜか日々、口にする食べ物の内容が置き去りになってしまう事ありませんか？自分自身の食生活を振り返り、家庭での食事を家族とぜひ話し合ってみてください。

## 食事について考えるとき、こんな事にも気を付けよう！

**サプリに頼らない**

**ファストフードはほどほどに**

**間食・夜食をとりすぎない**

**無理なダイエットをしない**

**適度な運動**