


# 3月献立予定表

魚沼市立広神東小学校

月	火	水	木	金
3 ひなまつりメニュー	4	5	6	7
とりのてりやき ふくじんづけあえ ゆかりごはん ももゼリー はなふのすましじる	のりずあえ やきぎょうざ(2こ) みそラーメンスープ ゆでちゅうかめん	カレーびたし がんもどきのそぼろあん *1~4年:1こ 5~6年・先生:2こ ごはん ごま汁	ツナコーンサラダ ハンバーグ ごはん とうにゅうスープ	なのはなあえ しろみぎかなのみそマヨやき ごはん とんじる
589   3.1	570   3.0	640   2.3	656   2.0	600   2.0
とりにく かまぼこ 牛乳	ぶたにく ツナ のり 牛乳	がんもどき とりにく ハム あつあげ 牛乳	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう	メルルーサ ぶたにく とうふ 牛乳
キャベツ きゅうり ふくじんづけ えのき にんじん ほうれんそう	メンマ もやし キャベツ にんじん コーン ねぎ いら こまつな	しいたけ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ はくさい	なばな もやし コーン ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ こんにゃく
こめ さとう ごま ごまあぶら はなふ	ちゅうかめん ごまあぶら	こめ さとう かたくりこ ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも
10	11	12	13	14
ポテきんぴら きりざい ごはん かきたま じる	きりぼしだいこんの ごまサラダ ポークカレー (むぎごはん) ぶどうゼリー	れんこんサラダ チリコンカン こくとうパン こめこの クラム チャウダ	わかめともやしのサラダ はるまき ごはん ヤージャン とうふ	ごもくおひたし あつやきたまご ごはん だいず ふりかけ にくじゃが
674   2.2	649   2.5	617   2.9	731   2.1	668   1.9
なっとう ぶたにく とうふ たまご 牛乳	ぶたにく 牛乳	ぶたにく だいず チーズ ハム あさり ベーコン 牛乳	わかめ かまぼこ ぶたにく あつあげ 牛乳	ひじき かまぼこ かつおぶし ぶたにく 牛乳
のざわな だいこん こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん えのき ねぎ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり こまつな コーン	たまねぎ にんじん セロリ トマト れんこん きゅうり キャベツ ブロッコリー	もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ いら しいたけ	こまつな はくさい にんじん コーン たまねぎ こんにゃく さやいんげん
こめ ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま ゼリー	コッパン あぶら じゃがいも オリーブあぶら こめこ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ じゃがいも あぶら さとう
17	18	19	20	献立の見方
くらごまサラダ アジフライ ごはん とりごぼう じる	いそかまめ こまつなとコーンのひたし ソフトめん カレー なんばん じる	ナムル とりのからあげ ごはん おいおい デザート ワンタン スープ		副菜 ふくさい 主菜 しゅさい しゅしよく 主食 しるもの 汁物
631   1.8	608   2.6	790   1.9		エネルギー(kcal)   食塩相当量(g)
あじ ハム とりにく やきとうふ 牛乳	とりにく かつおぶし だいず あおのり 牛乳	とりにく ハム ぶたにく 牛乳		赤【1・2群】 主に体をつくるもとになる食品
キャベツ こまつな もやし きゅうり ごぼう こんにゃく にんじん えのき ねぎ	たまねぎ ねぎ にんじん しめじ こまつな もやし キャベツ コーン	キャベツ きゅうり きくらげ にんじん もやし メンマ しいたけ いら ねぎ		緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品
こめ あぶら さとう ごま	ソフトめん かたくりこ さとう	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま さとう マロニー ワンタン クレープ		黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。

## あなたはどの食べ方？

人の食べ方は、大きく分けて4つあると言われています。皆さんは次のどれに当てはまりますか？ 自分の食べ方を振り返ってみましょう。

### 腹で食べる

「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。おなかですぐにおやつなどを食べるため、食事の時間には食べられず生活リズムを崩しやすい。



### 口で食べる

自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。全体的にやわらかいものが多くなり、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミンや無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。



### 頭で食べる

主食・主菜・副菜をそろえ、だいたい決まった時間に食べている。「食べ物と健康がつながっている」ことを考えながら食べる。



### 心で食べる

食べ物は自然の恵みであることや、食べるまでにはたくさんの人が働いていてくれることに感謝しながら食べている。食べることに興味や関心を持ち、マナーを守って食べる。



