



# 平成24年 3月分 予定献立表



旬の食材  
あさり

高浜小学校  
高浜幼稚園

日	献立	赤色の仲間 血・肉・骨になる	緑色の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 エネルギーとなる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 木	ごはん にくじゃが こえびのからあげ キャベツのレモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん えび	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こんにやく レモン だいこんのは	ごはん じゃがいも さとう あぶら	631	26.3
2 金	はな ちらし ずし あさりとやさいのすましじる なばなのごまあえ いがまんじゅう	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ あさり わかめ	にんじん たけのこ かんぴょう えのきたけ キャベツ たまねぎ なばな	ごはん さとう ごま いがまんじゅう	628	21.9
5 月	むぎ ごはん ピピンパのく わかめスープ きよみオレンジ(1/4)	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ かまぼこ	しいたけ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ ねぎ コーン きよみオレンジ	むぎごはん さとう ごま ごまあぶら	596	29.1
6 火	ソフト めん にくみそあんかけ あいちけんさんぶたしゅうまい(2・3) チンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん まめみそ しゅうまい	にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが チンゲンサイ	ソフトめん さとう こむぎこ かたくりこ ごま	688	30.9
7 水	ごはん あじのフリッター(2・3) きりぼしだいこんのうまに さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ まめみそ あぶらあげ ベーコン あじ たまご	にんじん だいこん ねぎ ごぼう さやい んげん きりぼしだ いこん	ごはん さつまいも こむぎこ あぶら さとう	681	26.7
8 木	ごはん あいちのハンバーグ ボイルキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト パセリ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら あぶら	668	22.0
9 金	なめし さわらのしおやき キャベツのたくあんあえ はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう なまあげ まめみそ さわら	キャベツ さやえんどう えのきたけ たく あんづけ だいこん のは	ごはん じゃがいも ごま	613	30.5
12 月	ごはん ホイコーロー かぼちゃのもの フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん まめみそ	にんじん さやいんげん キャベツ たけのこ たまねぎ かぼちゃ	ごはん さとう フルーツあんじん	624	23.7
13 火	きなこ パン やきそば ゆでブロッコリー ミニトマト(2)	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ちくわ	にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ ブロッコ リー ミニト マト	パン さとう あぶら ちゅうかめん	629	25.7
14 水	ごはん わふうコロッケ ひじきサラダ のっぺいじる たくじょうソース	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ ひじき	れんこん にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ コーン	ごはん じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ さといも マヨドレ	648	23.2
15 木	せきはん えびフライ(2) あまずあえ ゆばのすましじる キウイフルーツ(1/4) タルタルソース ごましお	ぎゅうにゅう ゆば かまぼこ えび	みつば しいたけ キャベツ にんじん きゅうり キウイフル ーツ	せきはん パンこ こむぎこ あぶら タルタルソース さとう ごましお	672	24.5
16 金	チャー ハン ユーリンチー(2) はるさめとやさいのスープ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう やきぶた かまぼこ ベーコン とりにく	にんじん ねぎ コーン キャベツ チンゲンサ イ たまねぎ た けのこ しいた け	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ あぶら さとう おたのしみデザート	764	28.7
21 水	ゆかり めし さんまのしょうがやき みずなおひたし なめこじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ さんま かつおぶし ヨーグルト	なめこ ねぎ にんじん ゆかりこ みずな もやし	ごはん さとう	677	27.3

【今月のめあて】

たの 楽しく給食を食べよう

太字は、旬の食材です。

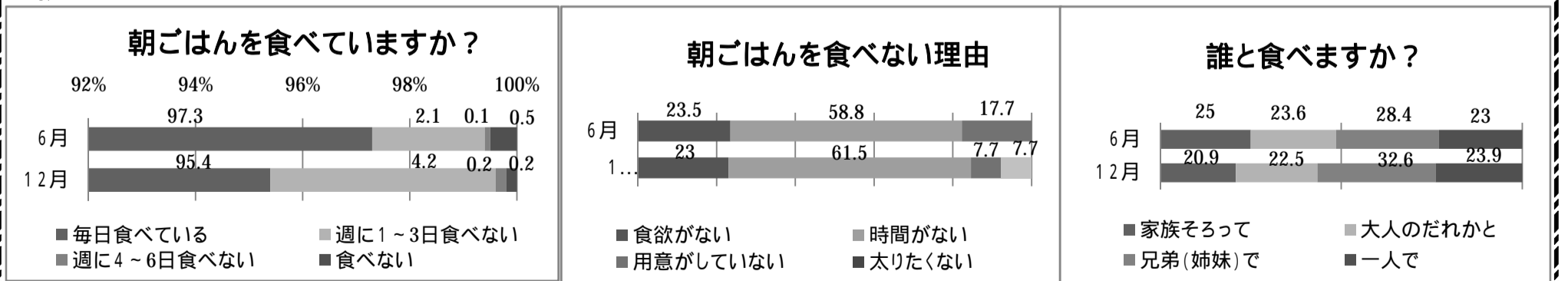
旬の食材には栄養がいっぱい詰まっています。

給食回数 13回

## 食生活アンケートの結果について

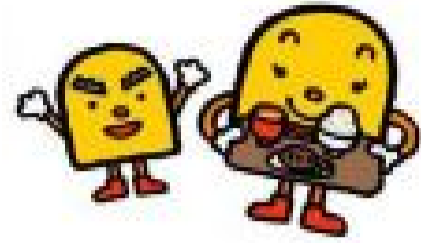
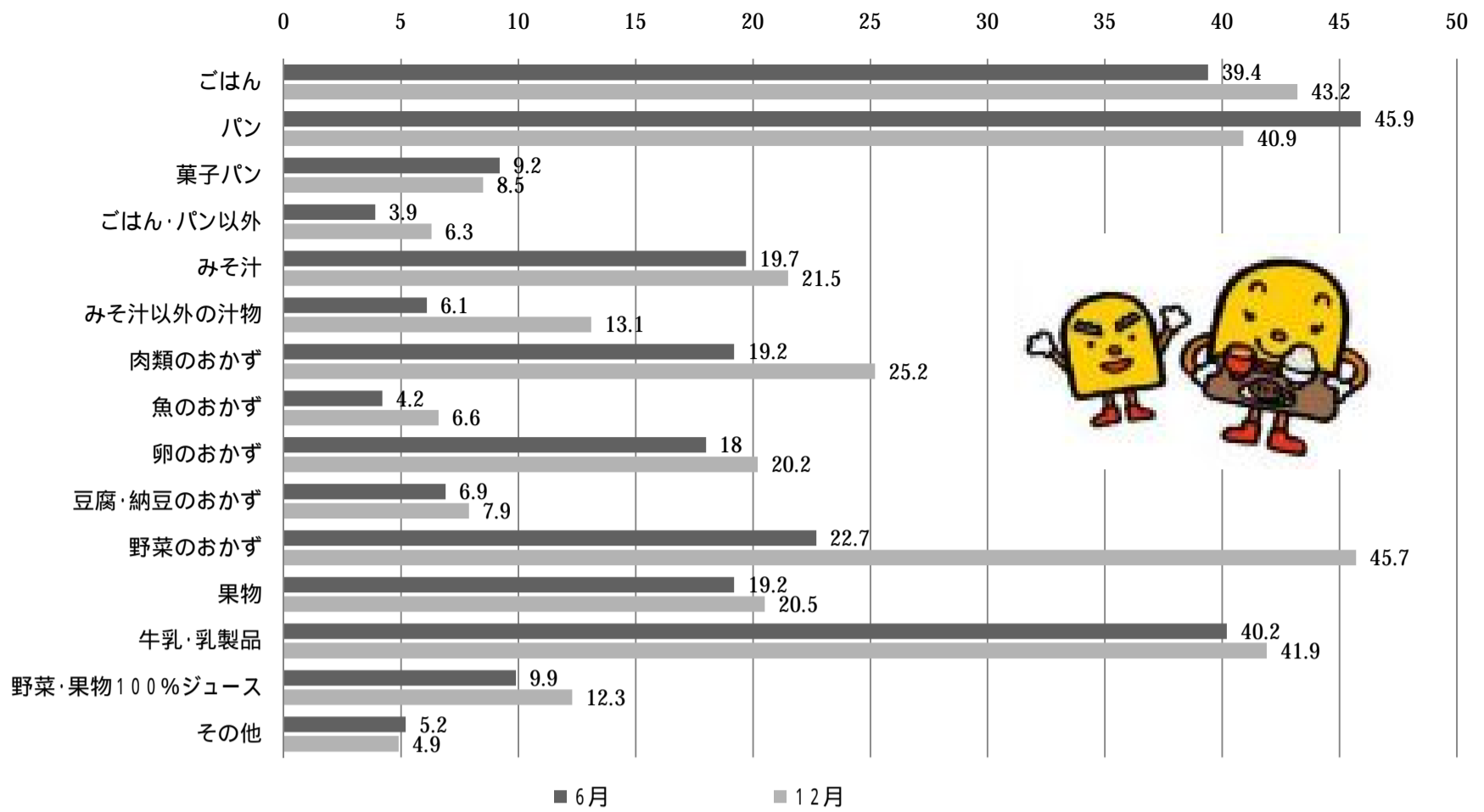


### 【朝ごはんについて】



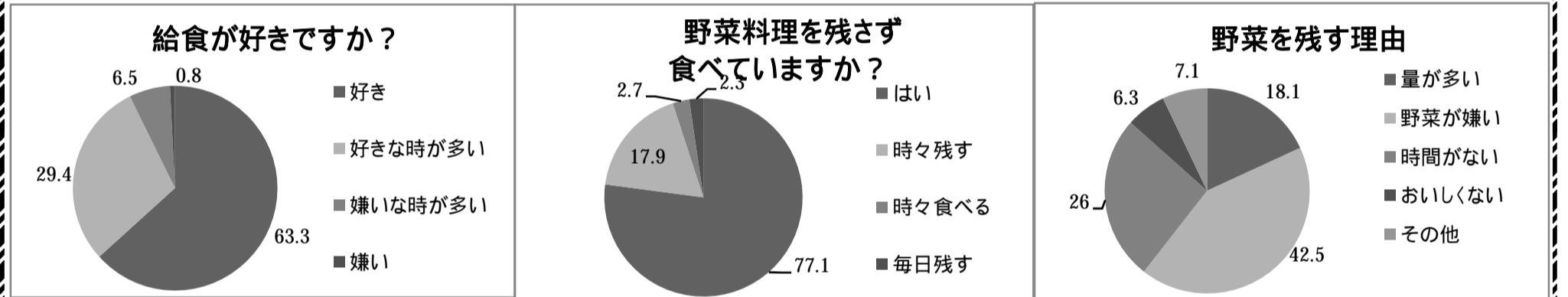
朝ごはんについて、6月と12月の結果を比較してみました。毎日朝ごはんを食べている子が1.9%減ってしまい残念です。朝ごはんを食べない理由は、時間がないが多いので、早寝、早起きをして毎日朝ごはんを食べてきてほしいと願っています。家族そろって食べるのは、難しいとあります。できる限りで結構ですので、子どもたちと一緒に食べるようお願いいたします。

## 朝ごはんは何を食べましたか？



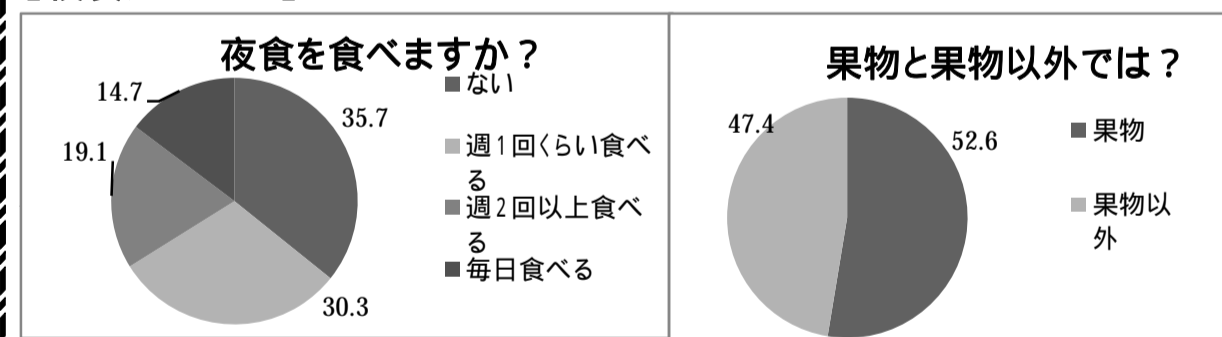
主食にごはんを食べる子が3.8%増加し、パンを食べる子が5%減少しました。野菜のおかずを食べる子も23.5%増加したのは、嬉しいこと  
引き続き野菜のおかずを作ってくださいようお願いいたします。

### 【給食について】



給食が好きと好きな時が多いを合わせると92.7%になります。野菜料理を毎日残さず食べる子が77.1%います。残念ながら野菜料理を残す  
理由には、野菜が嫌いが42.5%、時間がないが26%でした。野菜料理をおいしく食べてもらえるように調理方法を工夫し、給食の会食時  
確保できるように検討していきます。

### 【夜食について】



夕食の後は、健康のためにできるだけ食べないほうが良いです。しかし、どうしても空腹を感じた場合は、果物を食べるよう  
にすると良いと思います。

## 食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校給食でどのような食生活を送っていましたか？1年間  
の食育活動の様子を振り返り、食育の大切さを思い出しましょう。

