





城陽市のHPに  
毎日の給食写真を  
のせています♪

# 3月 よていこんだて表



NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

3月13日(水)			3月14日(木)			3月15日(金)			3月18日(月)			3月21日(木)			
ごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ いちご			ごはん 牛乳 肉じゃが 白菜のあっさり漬け			赤飯 牛乳 赤だし 鯖のレモンしょうゆがけ キャベツのおひたし			食パン はちみつマーガリン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ			チキンライス 牛乳 ミルクココア ABCスープ シャキシャキツナサラダ りんごタルト			
食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		食品名	1人分量		
(黄) 精白米	75 g		(黄) 精白米	75 g		(黄) アルファ化赤飯	70 g		(黄) 食パン	1 枚		(黄) 精白米	68 g		
(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		ごま塩	1 こ		(黄) はちみつマーガリン	1 こ		(黄) チキンライスの素	19.4 g		
(赤) 鶏肉	30 g		(赤) 牛肉スライス	30 g		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		(赤) 牛乳	1 本		
塩	0.05 g		(黄) じゃが芋	60 g		(赤) 豆腐	40 g		(赤) 大豆(ドライパック)	30 g		(赤) ミルクココア液体	1 こ		
こしょう	0.01 g		(緑) 玉ねぎ	60 g		(緑) えのきたけ	10 g		(赤) 豚肉スライス	20 g		(赤) ショルダーベーコン	10 g		
カレー粉	0.15 g		(黄) 突きこんにやく	30 g		(赤) 干しわかめ	0.7 g		(緑) 人参	20 g		(黄) ABCマカロニ	5 g		
ローレル	0.03 g		(緑) 人参	20 g		(緑) 青ねぎ	6 g		(黄) じゃが芋	30 g		(緑) 人参	10 g		
(緑) セロリ	5 g		(緑) (冷)三度豆カット	5 g		(赤) 赤みそ	6.2 g		(緑) 玉ねぎ	50 g		(緑) 玉ねぎ	40 g		
(緑) しょうが	0.5 g		(黄) 三温糖	2.4 g		(赤) 豆みそ	2 g		(黄) 三温糖	0.9 g		(緑) (冷)ホールコーン	10 g		
(緑) おろしにんにく	0.3 g		濃口しょうゆ	4.3 g		(赤) 削り節	2 g		濃口しょうゆ	2.3 g		(緑) キャベツ	15 g		
(緑) 人参	20 g		淡口しょうゆ	1.6 g		だし昆布	1.5 g		トマトケチャップ	9.2 g		冷凍ブイヨン(特)	6 g		
(黄) じゃが芋	40 g		酒	0.8 g		水	110 g		ウスターソース	2.3 g		塩	0.4 g		
(緑) 玉ねぎ	40 g		水	30 g		(赤) 粉付き鯖(40g)	1 枚		赤ワイン	0.6 g		こしょう	0.02 g		
アレルギーフリーカレーフレーク	15.5 g		(緑) 白菜	42 g		(黄) 米油(揚げ油)	4 g		塩	0.17 g		オールスパイス	0.02 g		
トマトケチャップ	1 g		(緑) 人参	11 g		レモン汁	1.6 g		こしょう	0.02 g		冷凍ブイヨン(特)	4 g		
ガラムマサラ	0.02 g		(赤) 塩昆布	2 g		(黄) 三温糖	3.2 g		水	37 g		水	37 g		
ウスターソース	1.1 g		みりん	1 g		濃口しょうゆ	3.2 g		(緑) ごぼう	12 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	12 g		
水	85 g		淡口しょうゆ	0.8 g		(緑) キャベツ	19 g		(緑) キャベツ	17 g		(緑) 人参	3.5 g		
(緑) キャベツ	35 g					(緑) 緑豆もやし	19 g		(赤) ツナ(ノンオイル)	9 g		(緑) 玉ねぎ	7 g		
(緑) 人参	10 g					(赤) 花かつお	0.8 g		淡口しょうゆ	0.25 g		(緑) きゅうり	6.5 g		
りんご酢	1.8 g					濃口しょうゆ	1.9 g		塩	0.1 g		(緑) キャベツ	25 g		
(黄) 三温糖	0.5 g					(黄) 三温糖	0.45 g		こしょう	0.01 g		(黄) ノンエッグマヨネーズ	5.9 g		
塩	0.3 g								(黄) お米de国産	1 こ		塩	0.1 g		
こしょう	0.03 g								りんごタルト(35g)			こしょう	0.01 g		
(黄) 米油	1 g											(黄) お米de国産	1 こ		
(緑) いちご(3こ)	1 袋											りんごタルト(35g)			
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	586	20.8	16.2	536	20.4	12.7	560	24.6	18.3	670	28	24.9	659	20.1	20.2



卒業・進級お祝い献立



## 食べもののなかまを分けて進もう!

# 赤・黄・緑めいる

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。(ななめには進めません)

**赤のなかま**

おもに体をつくるものになる食べもの

**黄のなかま**

おもにエネルギーのもとになる食べもの

**緑のなかま**

おもに体の調子をととのえるものになる食べもの

**スタート** 赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ふたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうじゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

**ゴール** ゴールおめでとう!!

少しむずかしかったかな? 通った食べもの以外も、赤、黄、緑の色にぬってみよう!

## 給食時間を振り返ろう

# 「食育」チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

## 1年間、ありがとうございました

今月で今年度の給食が終わります。今年は「カルシウムパワーで丈夫な骨を作ろう!」をテーマに、カルシウムが多く含まれている食品を積極的に使った献立を多く取り入れてきました。「カルちゃん」という言葉も子ども達に覚えていただけたのではないのでしょうか。今後も様々な料理を取り入れて、安全でおいしい給食が提供出来るように努めてまいります。1年間ありがとうございました。