

区分		栄養素	ミネラル							ビタミン				食物繊維
			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
中学 年	3月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	
		630	25.4 * 16.1%	20.7 * 29.5%	2.2	343	95	3.4	263	0.49	0.54	27	4.7	
	学校給食摂取基準	640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

実施献立
の
写真は
こちら↓



《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。

●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真是こちら↓



1年間のふりかえりチェック

3月のもくひょう

ねんかん 1年間を ふりかえろう



春の訪れとともに、1年を締めくくる時期を迎えました。みなさんは1年間にわたり、給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできたことと思います。

1年間の給食時間をふりかえり、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続けていき、できなかったことは「どうやったらできるようになるか」を考えてみましょう。

3月の こんだてから

3日(月) ひなまつり献立

まぜちらし寿司・うすくず汁・ひなあられ
菜の花とチンゲンサイの和え物

ひな祭りは、子どもの健やかな成長を願う行事です。

ちらし寿司は、さまざまなお祝いの日のごちそうとして食べられる料理です。うすくず汁は、うっすらとろみをつけた汁物です。とろみのついた汁物は汁が冷めにくいので、体を温めてくれます。給食では、でん粉でとろみをつけ、花形の麩でひなまつりの桃の花を表しています。

17日(月) 卒業お祝い献立

カツカレー・お祝いケーキ
スナップえんどうのサラダ

6年生は小学校最後の給食になります。

スナップえんどうは春が旬の野菜です。さやがやわらかく、さやと豆の両方を食べることができ、シャキシャキとした食感とほのかな甘みを楽しめます。

☐ 給食当番の身じたくを
きちんとできた。



☐ よくかんで食べることが
できた。



☐ 協力して準備と後片付け
ができた。



☐ マナーを守り、みんなで楽
しく食べられた。



☐ 給食の前に手をきれいに
洗った。



☐ 感謝の気持ちをもって食べ
ることができた。



☐ 苦手な食べ物にチャレンジ
した。



☐ バランスのよい食事のとり
方がわかった。



Let's cook!

11日(火)の給食より

わか 若ごぼうの炊き込みご飯



ざいりょう (にんぷん) 材料 (4人分)

米	2合
だし汁	480cc
出し昆布	4g
若ごぼう (軸・根)	1/2束
鶏肉	80g
油揚げ	1枚
にんじん	40g
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1
料理酒	小さじ1/2
塩	少々

つく 作り方

- ① 出し昆布でだし汁をとる。
- ② 若ごぼうの根はうすく斜めに切り、水にさらす。軸は小口切りにし、さっと塩ゆでして水にさらしておく。
- ③ 鶏肉は1.5cm角に切り、にんじん・油揚げはせん切りにする。
- ④ 米を洗いだし汁を入れ、鶏肉・にんじん・若ごぼうの根・油揚げ・調味料を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、若ごぼうの軸を混ぜる。



砂糖をいれた湯でゆでた葉を細かくきざんで入れても良いです。

若ごぼうは八尾市特産の野菜です。収穫時期が2～4月上旬であるため、「春を告げる野菜」といわれています。根を食べる普通のごぼうとちがい、根・軸・葉すべてを食べることができます。食物繊維や鉄・カルシウム・カロテンやビタミンCを多く含んでいます。