

令和 2年 3月 学校給食予定献立表

平戸市立度島小中学校

今月の給食目標: 給食の反省をしよう。

(準備は協力してできましたか。正しいマナーで食べることができましたか。好き嫌いせず、残さず食べることができましたか。)

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						エネルギー	
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2 (月)	牛乳 ゆかりごはん 肉じゃが ひじきの彩り甘酢和え りんご	てんぷら 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん いんげん しそ	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも こんにゃく コーン	油 米 麦 さとう	605 768	
		野菜揚げ 豆腐 かまぼこ 錦糸卵	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ だいこん えのきたけ かんぴょう 干し大根	米 ひなあられ さとう	油	669 800	
4 (水)	牛乳 米粉パン カレーうどん もやしのソテー でこぼん	てんぷら 豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	いよかん もやし たまねぎ きくらげ	うどん こめこパン	カレー ルウ 油	629 789	
		合挽肉 豆 卵 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	はくさい たまねぎ しめじ コーン	米 じゃがいも パン粉 さとう	オリーブオイル	648 816	
6 (金)	牛乳 麦ごはん わんたん汁 魚の竜田揚げ 梅おかか和え	さば 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい しいたけ	米 ワンタン 麦 でんぷん	油 ごま油	642 813	
		魚フライ 合挽肉 てんぷら	牛乳 こんぶ	にんじん グリンピース	だいこん たまねぎ しいたけ	米 麦 さとう	油 ごま油	625 792	
10 (火)	牛乳 麦ごはん 豚汁 ぎせい豆腐 ごま酢あえ	豆腐 厚揚げ 卵 豚肉	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ねぎ グリンピース	キャベツ もやし だいこん ごぼう	米 さつまいも さといも 麦	油 ごま	614 777	
		いか 豚肉 てんぷら	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ きくらげ	パン ちゃんぽん さとう	油 ごま ごま油	603 759	
12 (木)	牛乳 ごはん わかめスープ 焼き肉 フルーツポンチ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ もやし バナナ パイナップル もも えのきたけ	米 さとう	油 ごま ごま油	617 777	
		卵 鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ	米 さつまいも 麦 でんぷん	油 ごま	655 828	
16 (月)	牛乳 ツナピラフ 卵スープ ししゃもフライ 大根サラダ お楽しみデザート	卵 ツナ	牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン	だいこん レタス コーン	たまねぎ きゅうり きくらげ	米 デザート じゃがいも さとう	油 ごま油	676 814
		卒業式							
18 (水)	牛乳 コッペパン 冬野菜のシチュー ごまドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ きゅうり	キャベツ だいこん コーン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター ごま 油 ごま油	607 752
		豆腐 合挽肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり しいたけ	米 はるさめ でんぷん さとう	油 ごま油	640 805	
23 (月)	牛乳 カレーライス 和風サラダ りんご	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリンピース	りんご たまねぎ きゅうり	米 じゃがいも 麦 さとう	カレー ルウ 油 ごま	634 805	

食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。
1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみよう。



自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さな いで食べた 	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった 	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた 	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた 	⑦ながら食べをしな かった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところが
あった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう!

