

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	605	
						米 麦さとう		768	
3 (火)	牛乳 ちらし寿司 すまし汁 ふんわり野菜揚げ おひたし ひなあられ	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 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	
						米 ひなあられ さとう		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 たまねぎ もやし きくらげ	うどん こめこパン	カレー ルウ 油	629	
						こめこパン		789	
5 (木)	牛乳 ごはん 白菜スープ 手作りハンバーグ ビーンズサラダ	合挽肉 豆腐 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 キャベツ しめじ えだまめ コーン	米 じゃがいも パン粉 さとう	オリーブオイル	648	
						パン粉 さとう		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 こまつな 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	
						ワンタン 麦 でんぷん		813	
9 (月)	牛乳 麦ごはん 大根のそぼろ煮 魚フライ 昆布サラダ	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	
						麦 さとう		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 こんにゃく だいこん ごぼう	米 さつまいも さといも 麦	油 ごま	614	
						さといも 麦		777	
11 (水)	牛乳 パインパン ちゃんぽん ほうれん草のナムル	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	パインパン ちゃんぽん さとう	油 ごま ごま油	603	
						ちゃんぽん さとう		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 みかん もも えのきたけ	米 さとう	油 ごま ごま油	617	
						バナナ みかん もも えのきたけ		777	
13 (金)	牛乳 親子丼 しそひじきあえ 大学芋	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	
						さつまいも 麦 でんぷん		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
						きくらげ		814	
17 (火)									
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
							小麦粉 さとう		752
19 (木)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 バンサンス	豆腐 合挽肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	米 はるさめ でんぷん さとう	油 ごま油	640	
						でんぷん さとう		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 キャベツ だいこん	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
							じゃがいも 麦 さとう		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!

