

令和5年3月 栄養指導表(小学校)

ひびけ 日付	しめじく 主食	の 飲み物	こんだてい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	 ごはん	 お茶	ぶたじる ぶたにくのかりんあげ かつおぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	721kcal 31.7g 27.2g
2(木)	 ごはん	 お茶	とうふのすましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ はんぺん やきあなご こうやとうふ たまご	こめ じょうはくとう さんおんとう オリーブあぶら ひなあられ	みつば ほししいたけ にんじん グリーンピース	616kcal 26.3g 16.2g
3(金)	 ごはん	 お茶	けんちんじる ぶたにくのしぐれに プチたいやき	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく	こめ さんおんとう プチたいやき	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが	535kcal 24.1g 13.1g
6(月)	 ごはん	 お茶	カレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら バター くるごとう だんご	にんじん たまねぎ トマトピューレ みかん パインアップル おうとう	683kcal 21.9g 17.0g
7(火)	 コッペパン	 お茶	コンソメスープ ハムサラダ	ぎゅうにゅう きなご ベーコン チキンハム	コッペパン くるごとう なたねあぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリー パセリ キャベツ	737kcal 25.2g 30.8g
8(水)	 ごはん	 お茶	やさいのすましじる とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	こめ こめこ なたねあぶら	こまつな にんじん	598kcal 27.5g 20.2g
9(木)	 ごはん	 お茶	ぎゅうすきどん じゃがいものみそじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ ふ オリーブあぶら さんおんとう じゃがいも	たまねぎ はねぎ にんじん こんにゃく	576kcal 25.8g 14.4g
10(金)	 ごはん	 お茶	わかめスープ はるまき	ぎゅうにゅう チキンハム わかめ とうふ とりにく はるまき	こめ オリーブあぶら かたくりこ ごまあぶら なたねあぶら	たかなづけ とうもろこし にんじん たまねぎ	625kcal 23.6g 17.0g
13(月)	 ごはん	 お茶	にくじゃが えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし	こめ じゃがいも オリーブあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく えのきたけ	539kcal 21.7g 11.3g
14(火)	 コッペパン	 お茶	ポークビーンズ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく こなチーズ まぐるあぶらづけ	コッペパン じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり	619kcal 27.1g 23.3g
15(水)	 ごはん	 お茶	さつまじる たこのからあげ はるみみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たこ	こめ さつまいも なたねあぶら みかん	にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	569kcal 22.7g 16.4g
16(木)	 コッペパン	 お茶	コーンスープ キャベツとハムのカレーマヨサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム	コッペパン オリーブあぶら バター ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ キャベツ	657kcal 22.6g 28.8g
17(金)	 ごはん	 お茶	ちゅうかスープ ぶたにくとにらのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく スープぎょうざ	こめ ごまあぶら さんおんとう	はくさい にんじん たまねぎ にら ほししいたけ たけのこ にんにく	562kcal 21.2g 17.4g
20(月)	 ごはん	 お茶	はるさめスープ ぶたにくのしせんふうみ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく みそ	こめ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう	えのきたけ とうもろこし しろねぎ にんじん にら キャベツ たまねぎ にんにく	604kcal 24.9g 18.1g
22(水)	 ごはん	 お茶	おいおいそうめんじる とりにくのあまからに おいおいデザート	ぎゅうにゅう あずき とうふ おいおいかまぼこ とりにく	こめ もちこめ くるごま そうめん さんおんとう おいおいデザート	はねぎ にんじん しょうが にんにく	716kcal 31.2g 21.4g

つぎへいせんえいようが
月平均栄養価 エネルギー 624kcal たんぱく質 25.2g 脂質 19.5g

給食だより

令和4年度 3月号
播磨町学校給食会

3月3日 ~桃の節句~






「桃の節句」は、七草・端午・七夕などと並ぶ五節句のひとつで、子どもに災いが降りかからず、人生の幸福が得られるようにという願いを込めて、ひな人形を飾りお祝いをします。

「桃の節句」と呼ばれるようになったのは、旧暦の3月3日の頃に桃の花が咲くことや、桃は魔除けの効果を持つと信じられていたことに由来しているといわれています。もともとは貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい(自分の身代わりとして、紙の人形を川に流す風習)が結びついたものだそうです。

ひな祭りに食べるもの

ひな祭りには、子どもの成長を願って食べられるものがあります。

<p>ひしもち 赤(桃色)、白、緑のもちを重ねたものです。 赤:魔除け 白:長寿 緑:健やかな成長 三色それぞれに、願いが込められています。</p> 	<p>草もち 草もちには、よもぎが使われています。 よもぎは香りがよく邪気を払うと言われていいます。</p> 	<p>はまぐりのお吸い物 磯遊びをする風習があったことや、はまぐりは対になっている貝としかぴたり合わないことから仲睦まじく過ごせるようにという意味が込められています。</p> 
---	---	---

一年間の給食を振り返ってみよう!



今年度の給食も残りわずかになりました。これまで食について、お便りを通してさまざまなことを伝えてきました。これまで学んだことを振り返って、今後の食生活に生かしてほしいと思います。

<p>給食の準備の前に、手洗い、消毒はできましたか?</p> 	<p>給食当番の仕事はできましたか?</p> 	<p>食器の置き方に気をつけて食べることができましたか?</p> 
<p>苦手な物も一口は挑戦できましたか?</p> 	<p>感謝の気持ちを持って挨拶できましたか?</p> 	<p>食事のマナーを守って、給食を食べることができましたか?</p> 

保護者の皆様へ

小学校の来年度の給食開始日は4月11日(火)です。春休みの間に、次のことについて点検をお願いします。

- ・帽子やエプロンの袖口などゴムがのびていたら付け替えてください。
- ・エプロンのボタンがとれていたら付けてください。
- ・名前が薄くなっていたら、書き直してください。

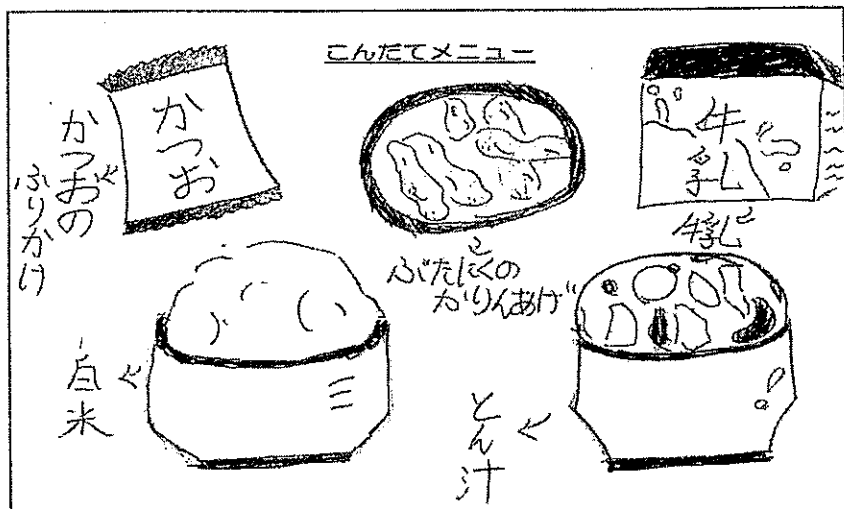
新年度、気持ちよく給食がスタートできるように準備をお願いします。

「私たちが考えました！」

3月3日

はりまじゅうごろう ほんくわく
～播磨西小学校6年1組～

テーマ 温かくバランスが良く食べれる楽しい給食！



こんだてのアピールポイント (おすすめしたいところなど)

- ふたにくのかりんあげはしょうががはいっているから体が温まる。
- とん汁などは種類真の栄養が入っていて体を温める野菜が入っているのバランスがよい。
- ふりかけがあるとご飯がすすみやすい。

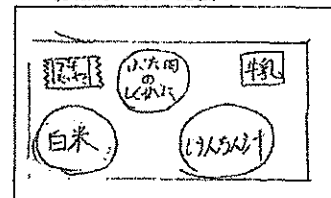
はりまじゅうごろう ほんくわく
～播磨西小学校6年1組～

3月3日

テーマ 和食を食べよう！

主食	白米
飲み物	お茶
主菜	けんちん汁
副菜	ふた肉のじとけい
その他	ぷちたいやぎ

おぼんにのせた図



こんだてのアピールポイント (おすすめしたいところなど)

けんちん汁は精進料理なので野菜がたくさん入っているから野菜をたくさんとることができる。ふた肉のじとけいにたんぱく質をとってしょうがが体を温める。

最後に何か一言 (食べてもらう人たちへ)

おいしく食べて下さい！

1月から登場している町内の小学6年生と中学2年生の皆さんが考えた献立は残り2つになりました。これまで素敵な献立がたくさん登場しましたが、いかがでしたか？

3月はひな祭りや卒業生リクエストメニュー、卒業祝いメニューなどの特別なメニューを考えています。楽しみにしていてくださいね。