



# 3月 給食献立表

令和5年度 尾鷲市立向井小学校

日	曜日	献立名	おもに熱や力になる ねつちから	おもに体をつくる からだ	おもに体の調子をととのえる からだちようしととの	
1	金	親子煮 小松菜のごま和え 味つけのり ひなあられ	ごはん さとう かたくりこ ごま さとう ひなあられ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あじつけのり	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい にんじん	
4	月	ピビンバ ねぎごまスープ はりはり漬け	ごはん こんにやく あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく しおこんぶ	もやし こまつな にんにく にんじん キャベツ にんじん しょうが ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	
5	火	カリカリチキンのねぎソース バリバリサラダ ABCマカロニスープ アイスクリーム 6年生 リクエストメニュー	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく ポテトチップス ABCマカロニ アイスクリーム	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ	
6	水	中華風混ぜごはん バンバンジー風サラダ わかめスープ	ごはん ごまあぶら ドレッシング はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ささみ わかめ	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり もやし えのき たまねぎ	
7	木	鯛の竜田揚げ マカロニサラダ 豚汁	ごはん あぶら かたくりこ マカロニ マヨネーズ	のむヨーグルト たい ロースハム ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
8	金	ドライカレー コンソメスープ フルーツミックス	ごはん あぶら さとう	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ ももかん パインかん	
11	月	二色そぼろ ごま酢和え すまし汁	ごはん あぶら さとう ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ちくわ わかめ とうふ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ	
12	火	ミートスパゲティ カップエッグ 味かつお	ごはん あぶら スパゲティ さとう マヨネーズ	ヨーグルト ぶたにく たまご ウィナー ふりかけ	にんじん たまねぎ エリンギ トマトみず にんじん にんにく	
13	水	キムチチャーハン かき卵きのこスープ あげぎょうざ	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎょうざ	にんじん たまねぎ ねぎ キムチ えのき チンゲンサイ	
14	木	ぶりのごまこしょう揚げ ごまドレサラダ みそ汁	ごはん あぶら ごま かたくりこ ドレッシング	のむヨーグルト ぶり ちくわ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん にんじん	
15	金	カレー フルーツヨーグルト 福神漬け	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ももかん パインかん ふくじんづけ	
18	月	から揚げ ハンサンスー ワンタンスープ 卒業お祝いデザート	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ワンタנםん	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム ぶたにく ショートケーキまたはシュークリーム	しょうが きゅうり にんじん にんじん はくさい もやし	
19	火	卒業式				
20	火	春分の日				
21	水	ポークシチュー ツナサラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ エッグケアマヨネーズ	コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

## バランスよく食べましたか？

今年度も、もうすぐ終わりですね。右図に示すように、それぞれの働きをする5つのグループ（からだをつくる・からだの調子をととのえる・からだのエネルギーになる）から、かたよらないようにバランスよく食事をとることができましたか？3つの食品すべてを栄養を満たすものではありません。いろいろな食品を組み合わせて食べてこそ、栄養が満たされ丈夫なからだがつくられるのです。5つのグループの中から、それぞれ食品を選び、すべてのグループがそろったようにバランスよく食べることが大切です。

## 6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！

