



3月 給食献立表

令和5年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜日	献立名	おもに熱や力になる おもちに熱や力になる	おもに体をつくる おもちにからだをつくる	おもに体の調子をととのえる おもちにからだの調子をととのえる	
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 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 こんにゃく 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 ハクサイ にんじん しょうが ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	
5	火	なま節のしぐれ煮 ごま酢和え すまし汁	ごはん さとう ごま さとう	ヨーグルト なまぶし ちくわ わかめ とうふ	もやし にんじん きゅうり えのき	
6	水	中華風混ぜごはん ハンパングー風サラダ 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 ささみチャック 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	鯛の煮付け スパサラダ 豚汁	ごはん さとう スパゲティ 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	きゅうり にんじん だいこん にんじん 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 こむぎこ さとう ゼリー	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 キャベツ にんじん たまねぎ みかんかん ももかん パインかん	
11	月	カリカリチキンのねぎソース ごまドレサラダ 豆スープ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	ヨーグルト とりにく ちくわ だいず ぶたにく	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ 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	
13	水	キムチチャーハン ワンタンスープ あげぎょうざ 青りんごゼリー	ごはん ごまあぶら ワンタンめん あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく ぎょうざ	にんじん たまねぎ ねぎ キムチ はくさい にんじん もやし	
14	木	ぶりのてりやき バリバリサラダ みそ汁	ごはん ポテトチップス あぶら さとう	のむヨーグルト ぶり 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 ねぎ	
15	金	ハニートースト 手羽先揚げ ハンサンスー かき卵きのこスープ	しょくぱん バター さとう はちみつ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	フルーツぎゅうにゅう とりにく ロースハム たまご わかめ	しょうが きゅうり にんじん えのき ねぎ	
18	月	カレー フルーツヨーグルト お祝いケーキ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ ケーキ	フルーツぎゅうにゅう 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 みかんかん パインかん	
19	火	卒業式				
20	水	春分の日				
21	木	ポークシチュー 大根サラダ 白玉きなこ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ ドレッシング 白玉 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし きなこ	たまねぎ にんじん きゅうり にんじん だいこん	

◆ 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つの食品で、すべての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ることで、栄養が満たされ丈夫なからだがつくれるのです。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そろようバランスよく食べることをこころがけましょう。

6つの基礎食品群で栄養バランスチェック！

