



3月 給食献立表

令和5年度 尾鷲市立矢浜小学校

日	曜日	献立名	おもに熱や力になる おもとに熱や力になる	おもに体をつくる おもとに体をつくる	おもに体の調子を整える おもとに体の調子を整える	
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 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 ごまドレサダ ももヨーグルト 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 とうもろこし にんじん たまねぎ ねぎ	
6	水	中華風混ぜごはん ハンパングー風サダ 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	鯛の竜田揚げ マカロニサダ 豚汁	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ 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 フルーツポンチ	ごはん あぶら こむぎこ さとう	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 みかんかん ももかん パインかん	
11	月	二色そばろ 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 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 わかめごはん 大内山ヨーグルト	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 ウィンナー わかめごはんのもと	にんじん たまねぎ エリンギ トマトみずに にんじん	
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 ほししいたけ チンゲンサイ	
14	木	ぶりのごましょう揚げ パリパリサダ みそ汁	ごはん こむぎこ あぶら ごま 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	カレー スパサダ ふくじんづ 福神漬	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり にんじん ふくじんづ	
18	月	給食最終日 から揚げ ハンサンスー ワンタンスープ 卒業お祝いケーキ コーヒー牛乳	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ワンタンめん ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム ぶたにく	しょうが きゅうり にんじん にんじん はくさい ねぎ もやし	
19	火	卒業式				
20	火	春分の日				

◆ 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ことはできません。いろいろな食品を組み合わせて食べることで、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、すべてこ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!

