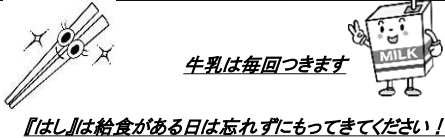


3月の予定献立表  *  *  *				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和6年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		たんぱく質g	エネルギーKcal
日	曜	主 食	献 立 名					小学校	中学校
3	月	ごはん	鯖のオーロラソース 春色サラダ ゆばのすまし汁 小ひなあられ 中:お祝いデザート	牛乳 さわら ハム 鶏肉 ゆば なた	豆腐 キャベツ もやし とうもろこし まいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん でん粉 大豆油 三温糖 ドレッシング 春雨 小ひなあられ 中いちごムース		618	824
4	火	ごはん	鶏たまそぼろ 春雨ともやしのあえもの 大郷小みそ汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 大豆 豚肉 豆腐	たまねぎ えだ豆 もやし チンゲンサイ だいこん ごぼう にんじん ねぎ	ごはん 米油 上白糖 ドレッシング はるさめ じゃがいも		568	736
5	水	ココア 米粉パン	豚肉のトマト煮 キャラメルポテト (3コ) ミートボールスープ	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム 鶏肉	トマト たまねぎ にんじん もやし キャベツ	パン 米油 上白糖 さつまいも 大豆油 バター 三温糖		656	797
6	木	ごはん	さばの塩焼き きんぴらごぼう のっぺい汁 	牛乳 さば 豚肉 鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん えだ豆 だいこん 干しいたけ ねぎ	ごはん 米油 上白糖 ごま ごま油 でん粉	中学校	588	715
7	金	ごはん	キーマカレー キャベツとブロッコリーのサラダ なめことたまごのスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏卵 豆腐	たまねぎ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし なめこ ねぎ	ごはん 米油 ドレッシング でん粉 ごま油		560	715
10	月	ごはん	赤魚の香味揚げ 昆布とごぼうの炒め煮 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 赤魚 昆布 豚肉 油揚げ	ごぼう 豆もやし にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 米油 上白糖		573	721
11	火	ごはん	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ 復興仙合いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり いちご	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング		653	803
12	水	米粉パン	ハンバーグきのこソース ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン 大豆	たまねぎ エリンギ まいたけ ごぼう きゅうり トマト にんじん	パン 米油 上白糖 ドレッシング マヨネーズ じゃがいも マカロニ		569	702
13	木	ごはん	たらといかのチリソース チンゲンサイの中華和え 春雨スープ	牛乳 たら いか 豚肉 かまぼこ	ねぎ トマト エリンギ チンゲンサイ もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん ごま油 三温糖 でん粉 上白糖 ごま はるさめ		558	712
14	金	ごはん	ローストチキンマトソース 海藻サラダ たまごスープ お祝いデザート 	牛乳 鶏肉 わかめ 昆布 とさかのり 鶏卵	トマト たまねぎ きゅうり もやし とうもろこし にんじん キャベツ	ごはん 米油 でん粉 いちごムース	中学校	580	715



今月の平均栄養量: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校: 592Kcal 25.4g 19.9g 1.7g
 中学校: 751Kcal 30.4g 23.9g 2.3g
 *太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です
 *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります
 *各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください

「おべんとう」をつくってみよう!

ちゅうがっこう そつぎょう きゅうしよく
 中学校を卒業すると 給食がなくなり、
 自分でお昼ご飯を用意するようになる人が
 多いと思います。

コツをつかんで慣れれば、簡単に
 栄養バランスの良いお弁当が作れるようになります。
 今のうちから お弁当を作る練習をしてみてもいい!
 給食がない日や休みの日に Let's Try!

◎お弁当作りのポイント

自分に合ったサイズの 弁当箱を選ぶ 体重や身長、運動するかしないか などによって違いますが、自分が 食べられる量を考えてみましょう。 【小学5・6年生の場合】 男子: 750~850ml 女子: 650~700ml	栄養バランスを考える 好きなおかずばかりではなく、健康 に良いかどうかとも考えましょう。 	お弁当に合った料理を選ぶ   時間がたっても 食べられる   形がくずれにくい
ばい菌が入らないように 清けつに調理する 清けつな調理器具で、肉・魚・卵 はしっかりと加熱し、おにぎりは ラップなどを使ってにぎります。 	すき間がないように、 ぴったりつめる 料理をよく冷ましてから、動かない ようにすき間なくつまみましょう。 	おいしそうに見えるように つめる 彩り考えて、 料理の高さも そろえ、おい しそうに見せ ることが大切 です。 

3・1・2弁当箱法

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。
 給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べたもので体がつくられ
 ていく」ことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

料理の組み合わせを

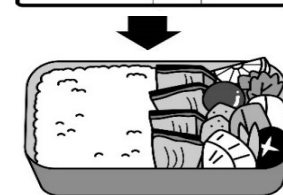
【主食3:主菜1:副菜2】の
 割合にすると

栄養のバランスが

よくなります!

※参考:「3・1・2弁当箱法」考案:足立幸幸・針谷順子
 GNPO 法人食生活学実践フォーラム

主食	主菜	副菜
3	1	2



どんな形の弁当箱でも、
 この割合で料理をつめます。

主食 (おもにエネルギーのもとになる)	主菜 (おもにたんぱく質のもとになる)	副菜 (おもにからだの調子をととのえるものになる)
 ごはん  たきこみごはん  おにぎり  パン めん	 からあげ  ウィンナー  コロッケ  エビフライ  焼き魚 肉巻き 卵焼き ゆで卵	 ポテトサラダ  煮物  おひたし  炒め物  プロッコリー ミモトマト 梅干し つけ物