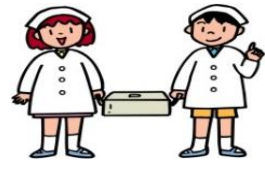


きゅうしょくのはんせいをしよう

指導事項 ていがくねん
 中学年
 高学年

○きゅうしょくのきまりをまもることができる
 ○給食や自分の食生活について反省し、できていないことは
 かいぜんしようとする
 ○生活習慣病を予防するためには、健康的な生活習慣を身につける必要がある
 ことがわかり、自ら考えながら食事ができる



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
2 (月)	ねじりパン ミートボールのトマトソースに グリーンサラダ でこぼん ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ミートボール ひよこめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ いんげん トマト キャベツ ブロッコリー でこぼん	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.3 g
3 (火)	ちらしずし あつやきたまご なばなのこんぶあえ うふのすましじる ひなあられ ぎゅうにゅう	ごめ さとう あぶら ねりごま ひなあられ	とりにく ぎゅうにゅう たまご こんぶ とうふ かまぼこ わかめ	ごぼう にんじん れんこん いんげん もやし キャベツ なばな コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g
4 (水)	あげパン カレーポトフ とうふサラダ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.7 g
5 (木)	しろごはん さばのしおこうじづけ ひじきサラダ かきたまじる ぎゅうにゅう	ごめ マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう さば塩糀漬 ツナ ひじき たまご かまぼこ とうふ	キャベツ コーン にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 664 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g
6 (金)	むぎごはん ハヤシライス ツナサラダ ぎゅうにゅう	ごめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン レモンじる	エネルギー 639 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 1.8 g
9 (月)	むぎごはん いわしかりかりフライ いためナムル キムチスープ ぎゅうにゅう	ごめ むぎ あぶら すりごま ゴマあぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ	もやし こまつな にんじん にんにく はくさい だいこん キムチ ねぎ えのきたけ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g
10 (火)	しろごはん ずきやき かいそうサラダ チョコクレープ ぎゅうにゅう	ごめ さとう あぶら ゴマあぶら チョコクレープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ かいそうサラダ	しらたき はくさい たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 1.9 g
11 (水)	ミルクコッペパン はるやさいのわふうスパゲッティ ごまサラダ ぎゅうにゅう	ミルクパン スパゲッティ あぶら すりごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ アスパラガス にんじん にんにく もやし きゅうり コーン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
12 (木)	しろごはん とりのからあげ ちゅうかあえ ワンタンスープ ぎゅうにゅう	ごめ でんぶん こむぎこ あぶら すりごま ゴマあぶら さとう ワンタン	ぎゅうにゅう とりにく つくね	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g
13 (金)	せきはん さわらのさいきょうやき スナックえんどうのおかかいため つみれだんごのすましじる ぎゅうにゅう	ごめ もちごめ くるごま さとう あぶら	あずき ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし やさいつみれ わかめ あぶらあげ	しょうが えんどう キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.9 g
16 (月)	ワンローフパン いちごジャム オムレツ ポテトサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン いちごジャム じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう みーとおむれつ ハム とりにく だいず	きゅうり コーン キャベツ セロリー にんじん たまねぎ トマト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.4 g
17 (火)	むぎごはん ビーフカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	ごめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ とうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん パイン おとうとう	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14 g 食塩相当量 1.8 g
19 (木)	たかなごはん かきあげうどん こまつなのおひたし ぎゅうにゅう	ごめ ごま ゴマあぶら あぶら うどん さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし	たかなづけ かきあげ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし	エネルギー 627 kcal たんぱく質 18 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 g
23 (月)	むぎごはん さばそぼろどんのぐ ぶたじる ぎゅうにゅう	ごめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ あわせみそ	たまねぎ にんじん しらたき いんげん しょうが ごぼう こんにやく ねぎ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g

※入荷の都合、天候による急な休校により献立および材料の一部を変更することがありますので、予めご了承ください。

※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。

※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。3月の給食では19日(木)に熊本県の郷土料理「高菜ごはん」を実施します。

10日(火)に6年生のリクエスト給食を実施します。

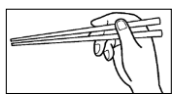
♪食事マナーチェック♪

みんなが楽しく食事の時間を過ごせるように、マナーを守って食べましょう。

①「ありがとう」の気持ちをこめて、あいさつをしていますか。

②おはしやうつわを正しく持って、食べることができていますか。

③食べ終わった後も、席で静かに待つことができますか。



健康な体づくりのために
 栄養バランスよく食べよう

体重は増えていくよ 成長期なもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

