

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉

給食だより 3月

みなさんは、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してから健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

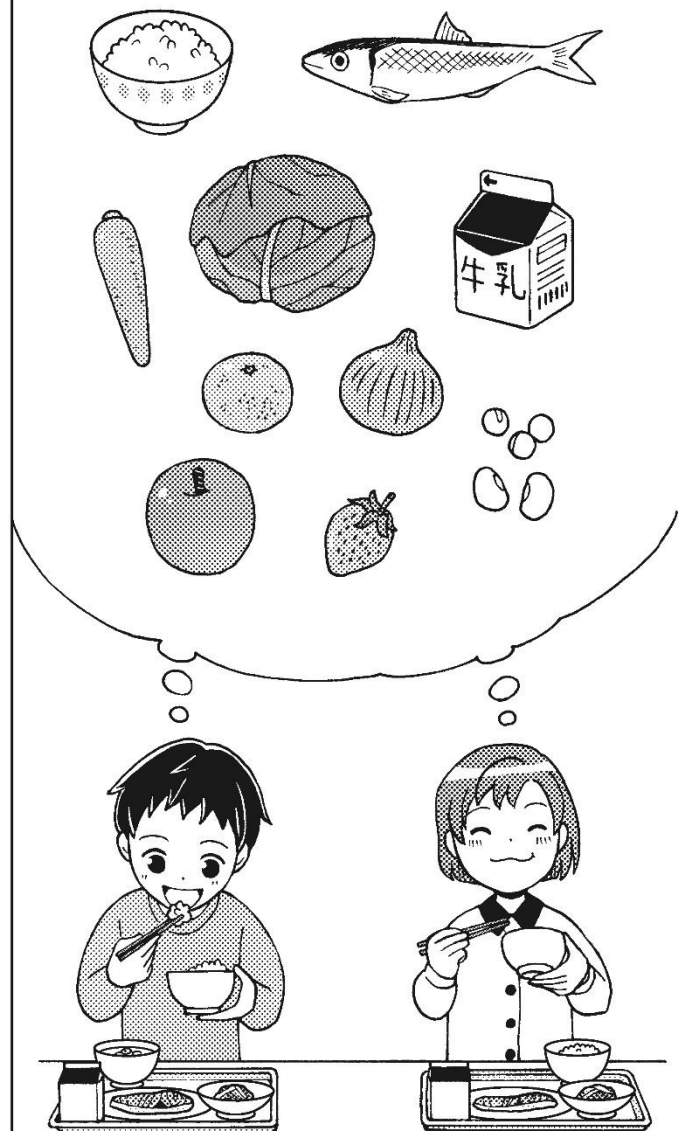
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。

ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。

6年生卒業リクエスト給食

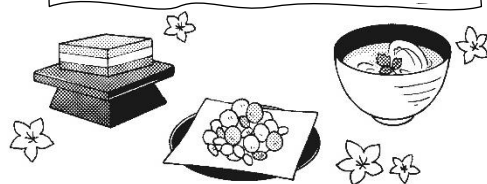
卒業目前の6年生に6年間の給食の中から、もう一度食べたい給食メニューのアンケートを各クラスで取りました。上位のメニューを栄養バランスなどを考慮して組み合わせ、2～3月の献立で実施します。リクエスト給食をクラスみんなで食べて、長門小での思い出のひとつになれば嬉しいです。給食日よりではアンケート結果を発表します！

		主食	主菜	副菜	デザート
1組	1位	ねぎ塩豚丼	くじらの竜田揚げ	野菜チップス	フルーツパンチ
	2位	キムチチャーハン	ヤンニョムチキン	ABCスープ	チョコケーキ
	3位	みそラーメン	揚げ餃子		
2組	1位	みそラーメン	くじらの竜田揚げ	パリパリサラダ	フルーツパンチ
	2位	カレーライス	いかのかりん揚げ	焼肉サラダ	チョコケーキ
	3位	ビスキュイパン	ヤンニョムチキン		

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。

3月1日にはひな祭り給食を実施します！



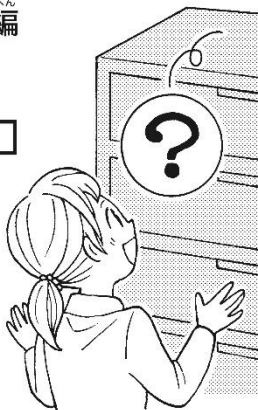
クイズ ことわざ編

□に入る言葉は何？

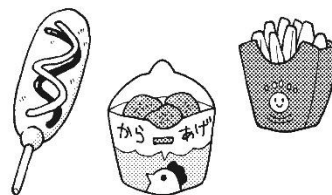
棚から□□□□

意味：思いがけない幸運がやってくること。

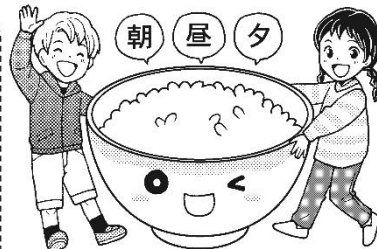
- ①ほたもち
- ②ひしもち
- ③くさもち



注意！ 脂質のとり過ぎ

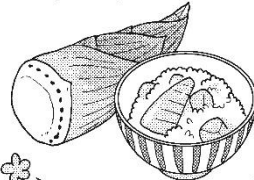


から揚げやフライドポテトなどの揚げ物には、脂質が多く含まれています。脂質のとり過ぎは、肥満や生活習慣病を引き起こすもとになります。脂質をとり過ぎないように、注意しましょう。



春休みも しっかり食べよう！

春が旬 たけのこ



棚の上から落ちてくるよからいし、手紙の宛先が間違っているよ。かきこくをたてて、ほたもち、春の節分(豆)を、のちのちの日に、3日後の日に、7日間かけて、お返しをします。



令和5年度3月 予定こんだてひょう



足立区立長門小学校

日 曜	こ ん だ て	牛 乳	ざいりょう名					栄養価(中学年)		
			あかのなかま 血や肉になる		きいろのなかま ねつや力のもとになる		みどりのなかま 体のちようしをとのえる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			無機質	たんぱく質	炭水化物	脂質	カロチン	ビタミン		
1 金	あなごちらし 甘酢和え かきたま汁	○	牛乳 手巻きのり	油揚げ・あなご 絹ごし豆腐 たまご	米・でんぷん		にんじん こまつな	たけのこ・干しいたけ かんぴょう・キャベツ・もやし えのきたけ・ながねぎ	571	27.3
4 月	ゆかりごはん しらす入りたまご焼き ツナ和え みそ汁	○	牛乳・しらす干し わかめ	たまご・鶏ひき肉 大豆・ツナ缶 ひよこまめ 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ・白みそ	米・砂糖 じゃがいも	油	にんじん こまつな	たまねぎ・グリーンピース・キャベツ もやし・レモン汁・ながねぎ	666	31.2
5 火	ツナトマトスパゲッティ かいそうサラダ ★チョコケーキ	○	牛乳・わかめ 生クリーム	豚肉・ツナ缶 赤みそ・たまご 調製豆乳	スパゲッティ 砂糖・こんにやく 小麦粉 チョコチップ 粉糖	サラダ油 豆乳クリームバター	トマト缶 にんじん	にんにく・たまねぎ・エリンギ えのきたけ・キャベツ・きゅうり 冷凍ホールコーン	703	26.9
6 水	★キムチチャーハン ★入りジャンボ揚げぎょうざ レモンサラダ	○	牛乳	豚肉・豚ひき肉 大豆	米・でんぷん ぎょうざの皮 砂糖	ごま油・サラダ 油	こまつな にんじん	白菜キムチ・ながねぎ・キャベツ しょうが・にんにく・もやし・きゅうり レモン	627	24.1
7 木	ごはん ★いかのかりん揚げ 華風和え けんちん汁	○	牛乳	いか・豚肉 木綿豆腐 油揚げ	米・でんぷん 小麦粉・砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油・サラダ 油	にんじん	しょうが・キャベツ・きゅうり だいこん・ごぼう・ながねぎ	661	28.6
8 金	ビーンズドッグ シーフードサラダ ミネストローネ	○	牛乳 ビザチーズ	大豆・豚ひき肉 冷凍むきえび いか・豚肉 ベーコン	コッペパン・砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	油 豆乳クリームバター	にんじん トマト缶	たまねぎ・にんにく・キャベツ もやし・きゅうり・レモン汁 グリーンピース	623	33.3
11 月	★ビスキュイパン ポテトサラダ オニオングラタンスープ	○	牛乳 ビザチーズ	たまご・白みそ ベーコン	丸パン・砂糖 小麦粉 じゃがいも フランスパン	バター アーモンド サラダ油 白すりごま 豆乳クリームバター	にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり・たまねぎ	582	20.3
12 火	★みそラーメン ★チップス じゃこサラダ	○	牛乳 ちりめんじゃこ	豚肉・赤みそ 白みそ	蒸し中華めん ざつまいも・砂糖	サラダ油・ごま 油 白すりごま	にんじん・にら かぼちゃ	にんにく・しょうが・たけのこ もやし・たまねぎ・ながねぎ れんこん・キャベツ・だいこん	572	20.9
13 水	ごはん 魚の甘酢あんがらめ 五目スープ	○	牛乳	もうかさめ・鶏肉 木綿豆腐	米・でんぷん 小麦粉 じゃがいも・砂糖	サラダ油	にんじん ピーマン こまつな	しょうが・たまねぎ・たけのこ ぶなしめじ・ながねぎ・もやし たけのこ	635	26.8
14 木	★ねぎ塩豚丼 本ししゃもの石垣揚げ 和風サラダ いちご	○	牛乳・ししゃも わかめ	豚肉・たまご	米・大麦 でんぷん 小麦粉・砂糖	ごま油・油 白すりごま 黒すりごま	にら・にんじん	ながねぎ・にんにく・もやし たまねぎ・レモン汁・キャベツ だいこん・冷凍ホールコーン いちご	648	25.1
15 金	まごごはん ★ヤンニョムチキン チョレギサラダ わかめスープ	○	牛乳・刻みのり わかめ	鶏肉・木綿豆腐	米・大麦 でんぷん・砂糖	油・オリーブ油 ごま油 白すりごま	にんじん	たまねぎ・にんにく・ながねぎ だいこん・きゅうり・キャベツ えのきたけ	635	23.3
18 月	きなこ揚げパン ★焼肉サラダ ★ABCスープ オレンジ	○	牛乳	きなこ・豚肉 ベーコン	ミルクパン・砂糖 はちみつ マカロニ じゃがいも	油・白すりごま ごま油	ピーマン にんじん	たまねぎ・ながねぎ・りんご にんにく・しょうが・きゅうり・もやし キャベツ・マッシュルーム・せとが	597	26.3
19 火	ごはん 魚のおろしポン酢がけ ごま酢和え みそ汁	○	牛乳	銀鮭・油揚げ 赤みそ・白みそ	米・砂糖 じゃがいも	ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	しょうが・だいこん・レモン汁 もやし・キャベツ・ながねぎ	569	26.1
21 木	★カレーライス ★バリバリサラダ ★フルーツパンチ	○	ジョア	豚肉	米・大麦 じゃがいも 小麦粉・砂糖 ワンタンの皮	油 豆乳クリームバター	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが グリーンピース・キャベツ・きゅうり みかん缶・もも缶・パイン缶 ぶどう缶	707	19.4

※納品業者や天候、学校行事等の関係で献立を変更することがあります。ご了承ください。
 ※6年生からのリクエストをできるだけ取り入れた献立にしました。★マークが6年生からのリクエスト献立です。



区分	エネルギー(kcal)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
3月分平均	535	628	723
足立区所要量	527	620	732