

【栄養三色】	
赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 野菜・果物

【3月分平均栄養量】									
エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35	
802	17.8	27.4	455	4.9	334	0.65	0.65	31	



※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%



※太字は地産地消の食材です。

※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類にはえび・かにが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！



※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

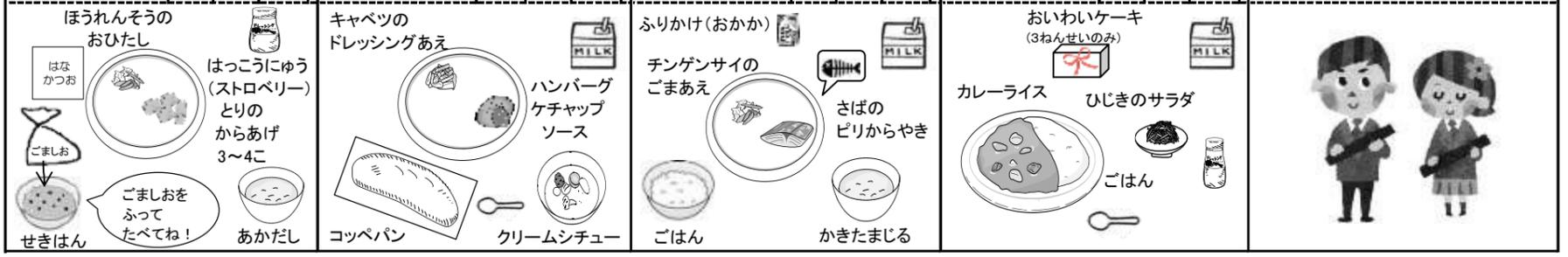


ひなまつり 献立会

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
なののはなじる とうふ 20(あ) ちらしかまぼこ(うめ) 10(あ) なののはな 5(み) にんじん 15(み) えのきたけ 5(み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1 しお 0.2 みりん 1 とりにくのしおこうじやき とりにく 50(あ) しおこうじ 2.5 うすくちしょうゆ 0.8 りょうりしゆ 0.5 みりん 1.3 ひなまつりデザート さんしょくゼリー 1こ(き)	すしごはん こめ 65(き) す 11 さとう 6.5(き) しお 0.65 ちらしずし こうやどらふ(ほそぎり) 2(あ) ちりめんじゃこ 2(あ) にんじん 10(み) れんこん 5(み) ぶき 3(み) ほししいたけ 0.3(み) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1 さとう 1.6(き) うすくちしょうゆ 2.5 みりん 2 きんしたまご 15(あ)	チキンポトフ とりにく 30(あ) じゃがいも 50(き) キャベツ 30(み) たまねぎ 25(み) にんじん 15(み) しお 0.3 こしょう 0.02 パンこ 7(き) うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 とりがらすूप 3 もやしサラダ ささみフレーク 8(あ) もやし 15(み) ごまつな 5(み) にんじん 5(み) ドレッシング クラス11ぼん(き) (ごま)	とりにくとあつあげのごもくに とりにく 15(あ) あつあげ 30(あ) じゃがいも 50(き) にんじん 20(み) いたこんぶやく 30 むきえだまめ 5(み) ほししいたけ 0.2(み) けずりぶし 2 あぶら 0.2(き) こいくちしょうゆ 4 さとう 2(き) みりん 1 ふりかけ ふりかけ 1ふくら (はいが)	マカロニスूप ウイナ 15(あ) マカロニ 5(き) じゃがいも 20(き) たまねぎ 30(み) にんじん 10(み) むきえだまめ 5(み) セロリー 1(み) とりがらすूप 3 しるワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 かつおのケチャップあんかけ かつお 40(あ) かきぎり) 0.2(み) しょうが 1.2 こいくちしょうゆ 1.2 りょうりしゆ 1 でんぶん 8(き) あげあぶら 5(き) トマトケチャップ 4.5 トマトピューレ 1(み) ウスターソース 0.4 さとう 0.7(き) あかワイン 0.4
821 34.3 22.3	759 40.7 24.9	774 37.2 17.9	833 34.4 27.3	819 37.4 30.6



10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
あかだし とうふ 30(あ) あぶらあげ 5(あ) たまねぎ 25(み) えのきたけ 5(み) なめこ 5(み) あおねぎ 5(み) ほしわかめ 0.3(あ) けずりぶし 2 まめみそ 4(あ) あかみそ 4(あ) しろみそ 2(あ) ほうれんそうのおひたし ほうれんそう 30(み) にんじん 10(み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2(き) みりん 1 はなかつお クラス1ふくら(あ)	せきはん せきはん 75(き) くろごま 1(き) しお 0.1 とりのからあげ とりにく 50(あ) しょうが 0.8(み) にんにく 0.02(み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8(き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10(き) あげあぶら 5(き)	かきたまじる たまご 20(あ) かまぼこ 5(あ) じゃがいも 25(き) たまねぎ 20(み) にんじん 15(み) あおねぎ 5(み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 りょうりしゆ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5(き) ふりかけ ふりかけ 1ふくら (おかか)	カレーライス ぶたにく 25(あ) じゃがいも 40(き) たまねぎ 40(み) にんじん 20(み) しょうが 0.1(み) にんにく 0.05(み) りんごピューレ 5(み) こめカレーウ① 8(き) こめカレーウ② 8(き) とりがらすूप 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) でんぶん 0.2(き)	ひじきのサラダ ひじき 0.8(あ) あぶらあげ 3(あ) にんじん 10(み) ホールコーン 10(み) むきえだまめ 5(み) さとう 0.4(き) こいくちしょうゆ 0.5 りょうりしゆ 0.5 ドレッシング クラス11ぼん(き) (わふう) おいわいケーキ おいわいケーキ 1こ(き) そつぎょうしき卒業お祝いケーキ(3年生のみ)
843 33.4 22.4	842 42.3 31.5	775 38.1 24.1	769 26.3 17.8	



17(月)	18(火)	19(水)
給食なし	給食なし	ごはん ぎょうにゆう
		ぶたにくの スタミナどん
		あげぎょうざ
		ぎょうざ 2こ (あ)
		あげあぶら 3 (き)
		ぶたにく 40 (あ)
		にんにく 0.2 (み)
		しょうが 0.2 (み)
		いとこんにやく 15
		たまねぎ 40 (み)
		にんじん 15 (み)
		しめじ 10 (み)
		にら 8 (み)
		ごまあぶら 0.2 (き)
		こいくちしょうゆ 6
		さとう 2.7 (き)
		りょうりしゆ 1.3
		みりん 0.5
		オイスターソース 0.2
		ちゅうかあえ
		ツナ 8 (あ)
		もやし 10 (み)
		こまつな 10 (み)
		にんじん 5 (み)
		すりごま 0.5 (き)
		うすくちしょうゆ 1.6
		す 1
		さとう 0.5 (き)
		ごまあぶら 0.5 (き)
		エネルギーたんぱく質 kcal
		781 31.7 25.0



ひな祭りは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。桃の花やひな人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。



ひなまつり献立紹介
ひなまつり献立として、「菜の花汁」「ちらしずし」「ひなまつりデザート」が出ます。「菜の花汁」には「菜の花」、「ちらしずし」には「ふき」が入っており、春を感じられるメニューになっています。旬の野菜を食べて、元気に過ごしましょう♪

令和7年3月 太子町学校給食だよ

食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に危険が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。

食物アレルギーの症状

粘膜 唇やまぶたの腫れ、鼻水など

呼吸器 息苦しさ、咳、ゼーゼーする(ぜん喘)など

皮膚 かゆみ、じんましんなど

消化器 腹痛、嘔吐など

全身 アナフィラキシー

アナフィラキシー
※複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。

体質は成長とともに変化することがあります。これまで食物アレルギーではなかった人も、突然症状が出る可能性もあります。少しでも何か食べ物で気になることがあれば、いつでも相談してください。

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

あか おもに体をつくるものになる食べ物

きいろ おもにエネルギーのもとになる食べ物

みどり おもに体の調子をととのえるものになる食べ物

生活リズムを大切に!

バランスのよい食事を!

1年間ありがとうございました!

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

菜の花

「菜の花」は、春が旬のアブラナ科の野菜です。若くてやわらかい花茎や葉、つぼみの部分を食べます。少しほろ苦さがありますが、ゆでることで甘みが出ておいしくなります。ピタミンやカルシウムなどの栄養素がたくさん入っていますよ。

ふき

「ふき」は、春に採れる山菜です。独特な香りと食感があります。おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれていますよ。

この一年間のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活をふりかえってみましょう!

