

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
15 金	五目ごはん		さわらのみそ焼き かきたま汁 辛し和え	牛乳、鶏肉、芽ひじき、 油揚げ、さわら、白みそ、 豆腐、卵、だし昆布、 薄削り節、わかめ	七分つき米、もち米、 なたね油、きび糖、 じゃがいも、でんぶん、 白ごま	ごぼう、にんじん、しょうが、 チンゲン菜、長ねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、きゅうり	592 kcal 30.5 g 21.5 g
18 月	いなかうどん		おひたし ぼたもち 河内晩柑	牛乳、豚肉、生揚げ、 さば厚削り節、あずき	生うどん、なたね油、 七分つき米、もち米、 きび糖	ごぼう、大根、にんじん、 小松菜、長ねぎ、もやし、 キャベツ、河内晩柑	563 kcal 21.0 g 15.9 g
19 火	きな粉揚げパン	コー 牛乳 ヒー	チリコンカン ブロッコリーサラダ	コーヒー牛乳、きな粉、 豚肉、大豆	パン、上白糖、 なたね油、じゃがいも、 きび糖、白ごま	にんにく、セロリ、玉ねぎ、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 マッシュルーム、ホールコーン、 ホールトマト、ブロッコリー	586 kcal 22.1 g 21.2 g
21 木	キーマカレー		じゃがいもの ハニーサラダ セレクトデザート	牛乳、豚肉、大豆	七分つき米、なたね油、 小麦粉、有塩バター、 じゃがいも、きび糖	にんにく、しょうが、セロリ、 玉ねぎ、にんじん、パセリ、 ホールトマト、キャベツ、 きゅうり、みかんシャーベット、 りんごシャーベット、 フローズンヨーグルト	753 kcal 20.8 g 26.9 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますので、ご了承ください。

おいしいな通信

今年度の給食も残り14回となりました。3月の献立は、今年度最後
に楽しい思い出を作れるよう、人気メニューをたくさん入れました。

また、6年生は、クラスで卒業をお祝いする少し豪華な給食を
4日(6年1組)、5日(6年2組)、6日(6年3組)、7日(若草学級
6年生)に予定しています。

最終日は、セレクトデザート給食です。お楽しみに！

今月の小平野菜

にんじん なばな 長ねぎ 小松菜
キャベツ うど ほうれんそう
のらぼうな 大根 さつまいも

給食はおなかを満たす食事というだけではなく、
栄養バランスのとれた献立や食事のマナー、食品
の種類や特徴などについて学ぶことのできる「生
きた教材」です。みなさんは毎日の給食を通して、
さまざまなことを身につけてきました。給食で学
んだことをふり返ってみましょう。

マナーを守って食べましたか？

食器を正しく 並べられた 	茶わんや汁わんは 手に持って食べた 	はしを正しく 持って食べた
ひじをつかず よい姿勢で食べた 	口を閉じて 食べた 	食べ終わるまで 立ち歩かなかった

しんきゅう しんがく せいのみ
 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で、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る。
- ・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ましょう。

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。食生活をふり返る時の参考にしましょう。