

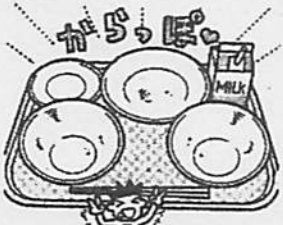
きゅうしょくだより 尾道市教育委員会 **3月**
 「食育の日」・・・毎月19日は「感謝・完食」の日(残菜ゼロの取組) (平成28年度)



いちねんかん ぶ かえ
一年間を振り返りましょう!



<p>あさ 朝ごはんを毎日食べましたか。</p>	<p>のこ 残さず食べるようにがんばりましたか。</p>	<p>おうちでも苦手なものを食べるうにがんばりましたか。</p>
<p>やさい 野菜を毎食食べましたか。</p>	<p>カルシウムの多い食品をすすんで食べましたか。</p>	<p>毎日、食事の時刻はほぼ決まっていたか。</p>
<p>よくかんで食べるように気がつけましたか。</p>	<p>おうちの人と楽しい食事ができましたか。</p>	<p>食事のお手伝いできましたか。</p>



毎月19日「感謝・完食の日」を振り返って・・・
 何事にも一生懸命な子供たちの姿がありました。食べる時も、苦手なものにも、小さながんばりを自信に子供たちは成長していきます。食へのありがとうの気持ちが育っているか、おうちでも振り返ってみてください。



3月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校) 粟北調理場B

日	曜	こんだて名		おもな食品(食品のはたらき)			エネルギー カルシウム
		主食	おかず(主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>	みどり <主に腸子を整えるものになる>	き <主にエネルギーのもとになる>	
1	水	ごはん	ビビンバ わかめスープ	牛乳 豚肉 とり肉 赤みそ 豆腐 わかめ(瀬戸内)	にんにく 山菜 小松菜 もやし にんじん たまねぎ とうもろこし ねぎ	紫 油 白ごま さとう ごま油	597 316
2	木	食パン	チリコンカンサンド 野菜スープ	牛乳 豚肉 とり肉 白いんげん豆	にんにく たまねぎ パセリ トマト にんじん キャベツ	食パン パン粉 さとう 油 じゃがいも	588 308
3	金	ごはん	わけぎぎょうざ キャベツのボン酢和え さつま汁 ひなあられ	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 中みそ	キャベツ にんじん 大根 ねぎ わけぎ(わけぎぎょうざ)	紫 油 こんにゃく ひなあられ	673 374
6	月	ごはん	さばの塩焼き 大根の青菜和え かきたま汁	牛乳 卵 さば(長崎) 豆腐 わかめ(瀬戸内)	大根 たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	紫 でんぶん	695 305
7	火	小型アップルパン	イタリアンスパゲッティ 小松菜としらす干しのサラダ	牛乳 豚肉 しらす干し	たまねぎ にんじん トマト エリンギ パセリ 小松菜 キャベツ レモン果汁	小型アップルパン スパゲッティ 油 白ごま さとう	629 352
8	水	麦ごはん	ちくぜん煮 わけぎサラダ	牛乳 とり肉 さつま揚げ まぐろフレーク(中西部太平洋)	れんこん にんじん さやいんげん ごぼう わけぎ 大根	紫 麦 さといも こんにゃく さとう マヨネーズ	654 284
9	木	黒糖パン	たこボール ワンタンスープ	牛乳 たこ(北海道) 青のり(愛知) とり肉 粉かつお(中西部太平洋)	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲン菜 もやし 干ししいたけ(九州)	黒糖パン 小麦粉 油 ワンタン皮	626 326
10	金	ごはん	厚揚げのコロコロマーボー 酢の物	牛乳 厚揚げ 豚肉 赤みそ しらす干し わかめ(瀬戸内)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	紫 油 さとう でんぶん ごま油 春雨	675 446
13	月	ごはん	手巻きごはん けんちん汁	牛乳 のり(岡山 愛知 佐賀 熊本) まぐろフレーク(中西部太平洋) 豆腐 油揚げ とり肉	レモン果汁 きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	紫 マヨネーズ 油 こんにゃく でんぶん	700 341
14	火	背割りパン	ホットドッグ チンゲン菜のミルクスープ	牛乳 フランケフルト 豚肉 シクリーム 調理用牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし チンゲン菜	背割りパン じゃがいも 油 上新粉	661 350
15	水	麦ごはん	ひきすり いりこ大豆 はっさく	牛乳 とり肉 焼き豆腐 かまぼこ 大豆 かえり出汁	白菜 えのきだけ にんじん ねぎ はっさく	紫 麦 油 焼きふ こんにゃく さとう 白ごま	632 526
16	木	小型リッチパン	わかめうどん ごま酢和え	牛乳 油揚げ とり肉 わかめ(瀬戸内)	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ	小型リッチパン うどん 白ごま さとう	561 395
17	金	ごはん	魚のいそべ揚げ キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁	牛乳 青のり(愛知) メルルーフ(アルゼンチン ニュージーランド) 豆腐 油揚げ 中みそ	キャベツ 大根 にんじん ねぎ しめじ	紫 小麦粉 油	637 385
食育の日 ◎ 感謝・完食の日 (野菜せいの取組)							
21	火	味付けパン	インド煮 ひじきのごまドレッシングサラダ お祝いゼリー	牛乳 とり肉 ひじき(長崎 山口 広島 愛媛)	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	味付けパン 油 じゃがいも さとう お祝いゼリー	659 330
22	水	ごはん	さわらの照焼 せん大根 みそ汁	牛乳 さわら(韓国) 油揚げ 豆腐 中みそ わかめ(瀬戸内)	大根 えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ	紫	606 350
23	木	リッチパン	白菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 とり肉 調理用牛乳 まぐろフレーク(中西部太平洋)	たまねぎ にんじん 白菜 パセリ キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも 上新粉 さとう 油	624 340
24	金	ごはん	親子煮 菜の花和え	牛乳 とり肉 卵 高野豆腐 かつお節(中西部太平洋)	たまねぎ にんじん ねぎ 菜の花 キャベツ	紫 じゃがいも 油 さとう 白ごま	621 366

- ※ 小型アップルパンには、ドライアップルを使用しています。
- ※ 黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。
- ※ 小型アップルパン・小型リッチパン・リッチパンには、マーガリンを使用しています。
- ※ 献立は、都合により変更することがあります。★太字は広島県内産の食材です。



一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	638kcal	26.5g	20.3g	358mg	2.2mg	225μg	0.41mg	0.48mg	27mg	3.9g	2.2g

★つくってみませんか ~ 菜の花和え ~

(材料) 4人分

菜の花	100g	砂糖	小さじ1	かつお節	2g
キャベツ	120g	しょうゆ	小さじ2	(ひとつまみ)	
にんじん	20g	白ごま	小さじ1		

(作り方)

- ① 菜の花は2~3cmの長さに切り、キャベツとにんじんはせん切りにする。
- ② 野菜をゆでて水気を切り、冷ましておく。
- ③ ②の野菜と調味料を混ぜ、白ごまとかつお節をふりかける。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。