

学校給食予定献立表



花の便りも聞かれ、春の訪れを告げていますが、まだまだ寒い日もあります。風邪などひかないように体調管理に努めましょう。

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

食物アレルギー対応 除去するもの（5種類 9品目）	
●卵	▲乳製品 （牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳）
■いか	★えび
◆かに	除去対象献立名

令和3年3月分

3月分の給食費は3月1日(月)～3月22日(月)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
三 月 一 日 (月)	ココアパン 牛乳 さわらのマリネ きゃべつのソテー トマトスープ	三 日 (水)	鮭ちらし (ごはん) 鮭ちらしの具 牛乳 鶏つくねの和風あんかけ 大根のみそ汁	十 日 (水)	ポークカレーライス (増量玄米ごはん) カレーうどん お魚ボールのカレーあんかけ 大豆のみそ炒め
	エネルギー 620 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.2 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.9 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 13.7 g		エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 18.1 g
二 日 (火)	ごはん 牛乳 豚キムチ 切干大根の煮もの じゃがいものみそ汁	四 日 (木)	ライ麦パン 牛乳 ハンバーグ ほうれん草のツナサラダ かぼちゃの豆乳クリームスープ	八 日 (月)	ごはん 牛乳 春巻き 白菜のじゃこあえ わかめスープ 米粉いちごクレープ
	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.1 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.0 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.2 g		エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.7 g
十 七 日 (水)	ミニロール 牛乳 和風パスタ 鶏肉のバーベキューソース きゃべつのカラフルサラダ	十九 日 (金)	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き ブロッコリーの梅あえ 豚汁	十 一 日 (木)	黒糖パン 牛乳 さわらのトマトソース 海藻のごまドレサラダ コーンの豆乳クリームスープ ミルメーク
	エネルギー 650 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 25.6 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.8 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.2 g		エネルギー 613 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.7 g
十 八 日 (木)	ごはん 牛乳 さばの焼き南蛮 小松菜のそぼろ煮 玉葱のみそ汁	二十 二 日 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ごぼうのごまドレサラダ 白菜のみそ汁	十 二 日 (金)	減量ごはん 牛乳 かやくうどん お魚ボールのカレーあんかけ 大豆のみそ炒め
	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.9 g	エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.0 g	エネルギー 642 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 21.2 g		エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.5 g

しっかりとんでおいしく食べましょう

生活習慣病を予防する食習慣

生活習慣病は、食事や運動、睡眠などの生活習慣が関係する病気です。予防のためには子どものうちから朝食を毎日とって、糖分や脂肪分、塩分をとりすぎずに栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。また、食習慣を改善するためには、運動や睡眠習慣などの、生活全般をととのえることがとても重要です。



運動も睡眠も重要



生活習慣病予防には、生活リズムをととのえることが大切です。適度な運動をして、早起き早寝を心がけることが、食習慣の改善にもつながります。

子どもの頃からよい習慣を続けることが将来の健康のために大切です。

©少年写真新聞社2018 給食ニュースNo.1746



大阪狭山市の食材

地産地消の推進から3月のきゃべつは大阪狭山市で収穫されたものを使用予定です。



マークが目印です。

