

# 3月給食だより

令和5年度  
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)



日差しも暖かくなり、春の訪れを感じます。今年度の給食も残すところあとわずかになりました。卒業、進級を前に食生活を振り返り、新学期の準備を整えたいものです。

## 自分の食べ方を見直してみよう

私達は食べ物を「食べる」ことで、毎日を元気に過ごすことができます。しかし、食事の食べ方次第では、健康を損ねてしまう可能性もあります。人間の食べ方には、4つあるといわれています。自分の食べ方はどれに当てはまるか、振り返ってみましょう。

### 腹で食べる



「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖分、脂質、塩分のとり過ぎにつながりやすい。小腹がすぐとおやつをとるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。

### 口で食べる



自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数も減る。健康に欠かせないビタミン・無機質が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがちになる。

× これでは、健康な心と体をつくることはできません！

### 頭で食べる



学校で学んだ栄養バランスの大切さをよく考え、主食・主菜・副菜をそろえて時間を考えて食べる。食事と健康の強いつながりもよく理解しているので、ふさわしい時間に適切な量が食べられる。

### 心で食べる



食べ物は自然の恵みで、食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝している。食べ物や食事について興味や関心が高く、マナーを守って心豊かに食べている。

○ これからも頭と心で食べて健康な毎日を過ごしましょう！

#### 【材料 (4人分)】

豚ひき肉	60g
生姜 にんにく 油	少々
ペネマカロニ	40g
ホールトマト缶	50g
ケチャップ	大さじ1と1/2
ソース	小さじ1弱
砂糖 塩 こしょう	少々

#### ～献立紹介～

#### ペネのミートソース

5日に実施します

#### 【作り方】

- ① たっぷりのお湯でマカロニをゆでる。
- ② 生姜、にんにくをみじん切りにする。
- ③ 生姜、にんにくをこげつかないように油で炒め、豚ひき肉を入れてさらに炒める。火が通ったらホールトマト缶や調味料を加えて加熱する。マカロニを入れて、炒める。

3月

予定献立表

高岡市立二塚小学校

今月の目標

1年間の反省をしよう

日/曜	主食	牛乳	副食名	血や肉になる 赤の食品	緑や力になる 黄の食品	体の調子を整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質	行事食等
1/金	春色 ちらしずし	牛乳	えびフライ◆ 小松菜としめじのひたし むらくも汁 ひなゼリー	牛乳 油あげ えびフライ◆ とうふ たまご	ごはん さとう ゼリー でんぷん 油	しいたけ にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ しめじ キャベツ 小松菜	656kcal 25.3g	ひなまつり献立
4/月	ごはん	牛乳	がんものふくめ煮 かぶのこんぶ漬け さつま汁 きよみみかん	牛乳 がんも こんぶ みそ	ごはん さとう さつまいも	かぶ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ きよみみかん	614 21.4	
5/火	黒糖 パン	牛乳	ペンネのミートソース フライドポテト キャベツのスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ベーコン ヨーグルト	パン 油 さとう マカロニ じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ にんじん しめじ	623 23.0	
6/水	麦ごはん	牛乳	卵のベーコン巻き かみかみなムル カレー いちご ミルメーク	牛乳 ぎゅうにく 卵のベーコン巻き	麦ごはん さとう ごま ごま油 カレールー じゃがいも ミルメーク	切り干しだいこん にんじん こまつな キャベツ にんにく しょうが たまねぎ いちご	702 23.4	
7/木	食パン	牛乳	ブロッコリーとベーコンのキッシュ ごまごまサラダ はるさめスープ ブルーベリージャム&マーガリン	牛乳 ベーコン チーズ たまご ぶたにく	パン 油 さとう ごま はるさめ ブルーベリージャム&マーガリン	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい ブロッコリー	604 23.0	
8/金	ごはん	牛乳	さけの塩焼き そくせき漬け 煮しめ ももタルト	牛乳 あつあげ こんぶ さけ	ごはん さとう さといも ももタルト	はくさい にんじん きゅうり だいこん いんげん たけのこ	668 28.8	郷土食献立 「煮しめ」
11/月	ごはん	牛乳	ひよこ豆のあげがらめ ほうれん草と生しいたけのごまみそあえ▼ だんご汁 リクエストデザート	牛乳 ひよこめ こうやどらふ 油あげ みそ	ごはん でんぷん 油 さとう ごま だんご デザート	ほうれん草 キャベツ しいたけ だいこん にんじん ねぎ	726 23.1	地場産品献立 生しいたけ、にんじん
12/火	あげパン	牛乳	あらびきウィンナー 海藻サラダ ワンタンスープ いちご	牛乳 きなこ 脱脂粉乳 ウィンナー ぶたにく わかめ	パン 油 さとう ごま ワンタン	キャベツ きゅうり はくさい しいたけ ねぎ にんじん いちご	624 24.8	
13/水	ごはん	牛乳	春待ちきつね丼 ショウロンポウ じゃがいもとワカメのみそ汁 香りんごゼリー	牛乳 油あげ ショウロンポウ わかめ みそ	ごはん さとう てまりふ じゃがいも でんぷん ゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	705 23.1	たかおか食19并献立 「春待ちきつね丼」
14/木	ごはん	牛乳	さばのみそホイル焼き ひじきのいため煮 肉じゃが	牛乳 さばのホイル焼き みそ ひじき だいず 油あげ ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも 油	にんじん いんげん たまねぎ	682 26.9	
15/金	くり赤飯	牛乳	とりにくの香りあげ 小松菜のひたし 手まりふのすまし汁 お祝いデザート	牛乳 とりにく とうふ	餅 赤飯 くり 油 でんぷん こめこ 手まりふ ケーキ	こまつな キャベツ コーン しょうが なめこ たまねぎ ねぎ	721 31.8	卒業お祝い献立
19/火	ミニコッペ パン	牛乳	ししゃものフライ ブロッコリーサラダ ごもくらーめん 干しブルー	牛乳 ししゃもフライ ぶたにく	パン 油 さとう 中華めん	ブロッコリー きゅうり コーン メンマ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ ブルー	613 23.6	
21/木	食パン	牛乳	だいず入りミートローフ フルーツあえ ポテトスープ いちごジャム	牛乳 ぶたにく たまご だいず ベーコン	パン パンこ さとう じゃがいも ジャム	たまねぎ りんご パイン みかん もも パナナ レーズン しめじ にんじん パセリ	686 25.6	

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。

アレルギー食料が含まれるものにマークを付けました。ご確認ください。  
えび・いか・かに◆

高岡市公式ウェブサイト「高岡にこにキッチン」のレシピも参考にしてください。



中学年基準

650kcal  
24.0g