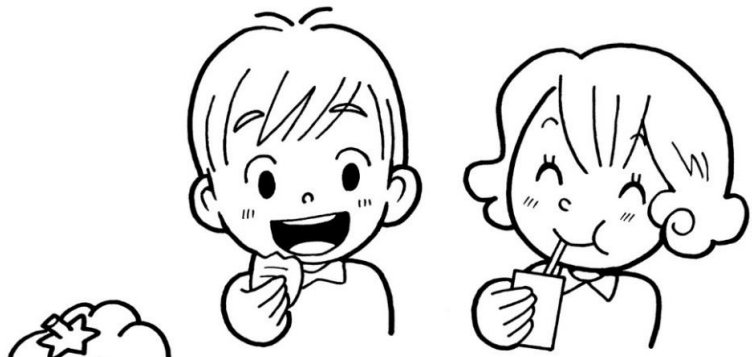


平成30年 3月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校							NO. 1	
ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー	kcal	
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	たんぱく質	g	
1	木	コッペパン		コッペパン		579 23. 5		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ビーンズスープ	ベーコン とりにく だいず ガルバンゾ きんときまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく			
		マカロニサラダ		マカロニ あぶら	キャベツ きゅうり コーン			
		ノンエッグマヨネーズ		ノンエッグマヨネーズ				
		ひなあられ		ひなあられ				
2	金	6年生バイキング給食（1～5年生弁当）						
5	月	むぎごはん		こめ むぎ		619 24. 2		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		みそしる	あつあげ むぎみそ	じゃがいも	たまねぎ ねぎ			
		ぶたにくのバーベキューソースいため	ぶたにく	あぶら ごま さとう	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが たまねぎ りんご			
		はるか			はるか			
6	火	こがたコッペパン		こがたコッペパン		577 23. 1		
		マーシャルチョコ		マーシャルチョコ				
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		にこみうどん	とりにく はんぺん あぶらあげ	うどん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ			
		フロッコリーのアーモンドサラダ		アーモンド さとう ごまあぶら	キャベツ ブロッコリー			
7	水	むぎごはん		こめ むぎ		604 23. 8		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		はるさめじる	とりにく はんぺん	はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ			
		さかなのなんぼんづけ	しろみざかな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン			
8	木	パインパン		パインパン		620 22. 1		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものベーコンに	ぶたにく ベーコン	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん インゲン			
		キャベツとあまなつのサラダ		さとう あぶら	キャベツ あまなつみかん			
		キャンディチーズ	チーズ					
9	金	むぎごはん		こめ むぎ		669 20. 7		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ビーフカレー	ぎゅうにく スキムミルク	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご			
		フルーツミックス		カクテルゼリー	みかん おうとう パイン			



好ききらいを克服して
いろんな食べ物にチャレンジ！



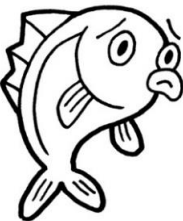
野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります！また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK！



魚ぎらいの人へ

生ぐさみがいや、骨がきらいという理由の場合は、調理の時に一工夫すると食べやすくなります。また、魚には体をつくる大切な栄養が豊富に含まれているので、成長期にきちんととりたいものです。



魚グラタン

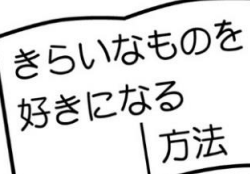
骨を取りのぞき、チーズやマヨネーズなどをあわせて、グラタン風に焼いてみましょう。くさみが強い魚は、濃いめの下味をつけて！



食わずぎらいを
していませんか？



「〇〇がきらい！」という人、本当にきらいなのですか？ はじめてその食品を食べた時に、たまたまおいしくなかったり、悪い印象があったりして、食わずぎらいになっていませんか？ 違う料理で食べてみるなど、挑戦してみましょう。



- ◆本当においしい旬の時期に食べる
- ◆野菜などを育ててみる
- ◆自分で料理をしてみる
- ◆行楽などで大勢と一緒に食べる
- ◆食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ◆自分の好きな味にかえてみる
- ◆盛りつけを工夫して楽しい食事にする

平成30年 3月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校 NO. 2

ひ に ち	よう び	こ ん だ て め い	ざ い り ょ う			エ ネ ル ギ ー kcal
			① 赤 血や肉のもとになる	② 黄 熱や力のもとになる	③ 緑 体の調子をととのえる	
12	月	ごはん		こめ		614 22. 1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ごもくまめ	ぶたにく あげかまぼこ だいず こんぶ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん こんにゃく インゲン	
		くきわかめのすのもの	くきわかめ	さとう ごまあぶら	きゅうり もやし	
		テコボン			デコボン	
13	火	コッペパン		コッペパン		598 28. 2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		イタリアンスープ	ベーコン たまご こなチーズ	パンコ	たまねぎ にんじん コーン	
		にこみハンバーグ	ハンバーグ	さとう		
		キャベツのピクルス		さとう	キャベツ きゅうり	
14	水	せきはん	あずき	こめ もちごめ		653 24. 4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しらたまじる		しらたまもち	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	
		とりにくのかからあげ	とりにく	こむぎこ でんぷん あぶら	しょうが	
		こうはくなます		さとう ごま	だいこん にんじん	
15	木	コッペパン		コッペパン		607 23. 4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		クリームシチュー	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	マカロニ じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん パセリ しめじ	
		ゴマドレッシングサラダ		さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり コーン	
		りんごタルト		りんごタルト		
19	月	むぎごはん		こめ むぎ		661 24. 3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		じゃがいものそぼろに	とりひきにく あげかまぼこ	じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ えだまめ	
		いわしのしょうがに	いわししょうがに			
		やさいのあまずあえ		さとう	キャベツ だいこん にんじん	
20	火	コッペパン		コッペパン		619 22. 4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ミネストローネ	ベーコン	マカロニ さとう	にんじん たまねぎ セロリ トマト	
		しろはなまめのコロッケ	しろはなまめのコロッケ	あぶら		
		ほうれんそうのソテー	ウインナー	あぶら	ほうれんそう コーン	
22	木	こがたコッペパン		コッペパン		631 23. 9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		スパゲティミートソース	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	あぶら	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ピーマン	
		コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ にんじん コーン	
		ポメロ			ポメロ	

の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○（できた）△（時々できた）×（できなかった）の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを 食べた ○△×	②1日3食、残さな いで食べた ○△×	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった ○△×	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた ○△×	⑤食べられることに 感謝できた ○△×
⑥よくかんで食べる よう心がけた ○△×	⑦ながら食べをしな かった ○△×	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた ○△×	⑨きらいなものでも がんばって食べた ○△×	⑩みんなで仲よく食 べた ○△×

できていないところが
あった人は、来年度に
またがんばってみま
しょう！

