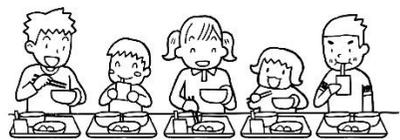


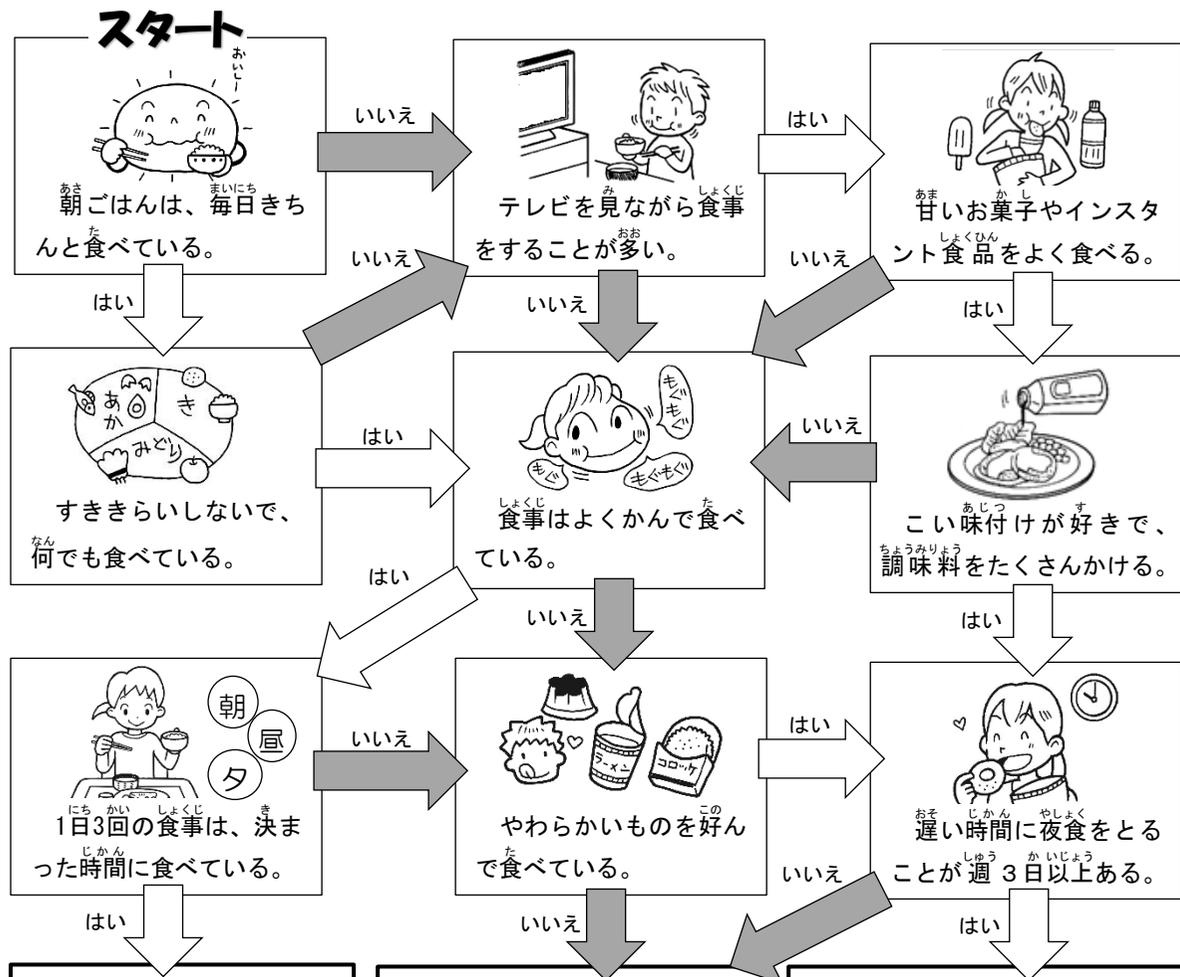
食育だより

令和8年3月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校

一年間をふり返ってみましょう



はやいもので、今年度が終わろうとしています。
みなさんは、学校や家でどのような食生活を送ってきましたか。この一年間、自分の食生活がどうだったかふり返ってみましょう。



この調子で続けよう!
健康的な食習慣が身についています。1日3回の食事のリズムを守り、来年度も続けましょう。

もう少し食生活を見直そう!
食生活が少し乱れています。どこに問題があるか考え、できるところから改善しましょう。

すぐに食生活を改善しよう!
不規則な食事や偏った栄養バランスは、肥満や生活習慣病につながります。まずは、規則正しい食事のリズムを作りましょう。

春休みもバランスのよい食事をしましょう

～主食・主菜・副菜をそろえて食べよう～

副菜
野菜を中心とし、おもに体の調子をとのえまします。

主食
ごはんやパン、めん類などで、おもにエネルギーのもとになります。



主菜
魚や肉、卵、大豆製品などで、おもに体をつくるもとになります。

副菜(汁物)
副菜の一品を汁物にすると、水分補給にもなります。

お弁当を作るなら 主食：副菜：主菜 3：2：1

肉・魚・卵などの主菜は一番少なく！手のひらくらいの量です。給食の主菜の量を思い出してください。

副菜は主菜の倍くらい、野菜はたっぷり！彩りよく、見た目も華やかになります。

くだものなどのデザートがあると、お昼が楽しくなりますね。

主食(ごはんがおすすめ)は多めにつめましょう。ごはんは太る、と思っている人、それはまちがいです。午後の脳を動かすために、ブドウ糖は不可欠です。朝と昼はしっかり主食を食べてほしいです。



買って食べるなら

○よい例

主食・主菜・副菜がしっかりそろい、栄養バランスが整っています。デザートのヨーグルトはカルシウムがたっぷり！

×悪い例

エネルギー量が高い上に、油・砂糖・塩が多すぎです。油や砂糖の多いものを減らし、野菜のおかずを取り入れましょう。



献立表

田上町学校給食共同調理場
令和8年3月



3月の田上産

今月は、「ねぎ」が田上産です。米はいつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
2	月	田上中 給食なし	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 手作りメンチカツ のり酢あえ	牛乳 あおさ なた 油揚げ みそ 豚肉 ツナ のり	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし ほうれん草	626	-
3	火	ひなまつり献立	ちらし寿司 個人用きざみのり	牛乳	すまし汁 かますのしょうが焼き 桃色サラダ ひしもち	牛乳 中華つくね わかめ とうふ かまぼこ かます 鶏肉 のり	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ひしもち	にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ しょうが 小松菜 かぶ キャベツ コーン缶 れんこん かんぴょう 干しいたけ	662	767
4	水		ごはん	牛乳	厚揚げと大根のオイスターソース煮 鶏肉の香味焼き 切り昆布煮	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ さつまあげ 刻み昆布	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	しょうが にんにく 大根 にんじん たまねぎ チンゲン菜 きくらげ ねぎ まいたけ こんにゃく	624	744
5	木		バーガーパン	牛乳	豆乳クラムチャウダー ハムとキャベツのマリネ えびかつ 個人用ノンエッグタルタルソース	牛乳 えび たら 鶏肉 あさり 豆乳 ハム	パン 小麦粉 パン粉 油 ホウトリウ ノンエッグタルタルソース じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン缶	618	766
6	金		ごはん	牛乳	わかめスープ テジブルコギ井の具 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ とうふ わかめ なた	米 油 さとう 春雨 ごま油 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ いら えのきたけ ねぎ もやし 小松菜	590	730
9	月	田上中2年 給食なし	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 たれつきぶりカツ たくあんあえ	牛乳 鶏肉 とうふ みそ ぶり	米 ごま油 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう ごま	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく キャベツ きゅうり たくあん ねぎ	663	801
10	火	田上中2年 給食なし	チキンライス	牛乳	コンソメスープ チーズオムレツ フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 肉団子 たまご チーズ ハム	米 油 さとう	枝豆 たまねぎ コーン 白菜 にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	621	753
11	水	田上中2年 給食なし	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 銀鮭の西京焼き 和風マカロニサラダ	牛乳 厚揚げ わかめ みそ 銀鮭 ツナ かつお節	米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	ねぎ 小松菜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	631	760
12	木		ソフトめん	牛乳	カレー南蛮スープ 野菜のごましょうゆあえ	牛乳 豚肉 油揚げ	ソフトめん 油 カレールウ ごま ごま油 さとう	しょうが にんにく 大根 にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	617	778
13	金		ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒り煮	牛乳 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ たまご 豚肉 ひじき さつまあげ	米 じゃがいも さとう 油	干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 しょうが こんにゃく 枝豆	667	798
16	月		ごはん	牛乳	沢煮椀 鶏肉のカレー揚げ ツナとブロッコリーのサラダ	牛乳 かまぼこ 豚肉 鶏肉 ツナ	米 春雨 さとう かたくり粉 油	にんじん ごぼう えのきたけ たけのこ きぬさや ブロッコリー キャベツ コーン缶	627	750
17	火		ごはん	牛乳	豚汁 にしんの照り煮 小松菜のマヨサラダ	牛乳 豚肉 とうふ みそ にしん ハム	米 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	小松菜 きゅうり キャベツ コーン缶 ごぼう 大根 にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ しょうが	649	752
18	水	田上小 羽生田小 給食最終日	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	いか入り海藻サラダ 小:お祝いデザート 中:豆乳いちご大福	牛乳 豚肉 海藻ミックス きわかめ いか ツナ	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油 デザート	マッシュルーム ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	679	765
19	木		ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 手作りハンバーグ ごまあえ	牛乳 あおさ 油揚げ なた 豚肉 鶏肉 みそ	米 じゃがいも パン粉 ごま さとう	えのきたけ チンゲン菜 ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	-	754
23	月	田上中 給食最終日	ごはん	牛乳	五目中華スープ ピビンバ井の具(肉炒め・ナムル)	牛乳 豚肉 とうふ わかめ	米 油 さとう ごま油 ごま	ぜんまい たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく ねぎ 切干大根 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ えのきたけ	-	710

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。