

# 3月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
15	金	<ひな祭り献立>ちらし寿司 牛乳 お煮しめ 潮汁 桜餅	844	37.1	16.0	4.0
18	月	すき焼きうどん 牛乳 海藻サラダ フルーツヨーグルト	858	32.7	44.4	4.3
19	火	あんかけ焼きそば 牛乳 手づくり餃子 わかめスープ いちご	844	35.9	35.8	3.6

※都合により献立内容が変更になることがあります。



## 給食だより 3月号

**3月の目標  
振り返ってみよう!**

寒さが少し和らぎ、春はすぐそこまで来ています。

さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは一年間、給食を通してさまざまなことを学んできました。給食が栄養になって体も心も大きく成長していることでしょう。3月はそんな一年間を振り返る時間にしてください。

**一年間を振り返り、自分の生活リズムを見つめ直し、新たな目標を決めましょう。**

☆出来ていたかな？



1. いつも決まった時間に起きた



2. 朝ご飯をしっかり食べた



3. 毎日、排便があった



4. しっかりお昼ご飯を食べた



5. 晩ご飯をしっかり食べた



6. いつも決まった時間に寝た

**❁ いかがでしたか？出来なかったところは来年度がんばりましょう！**

☆塩分の摂りすぎに気を付けましょう☆

～こんな行動に注意～

毎日の食事で自分でも気がつかないうちに塩分をとりすぎていることがあります。例えば、しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかけてしまったり、濃い味付けの食べ物が好きで頻繁に食べたりしていませんか？

塩分の摂りすぎは生活習慣病を招くことにつながりますので気を付けましょう。



# ☆☆3月の行事食について☆☆

〔 3月15日(金) ひな祭り献立 〕

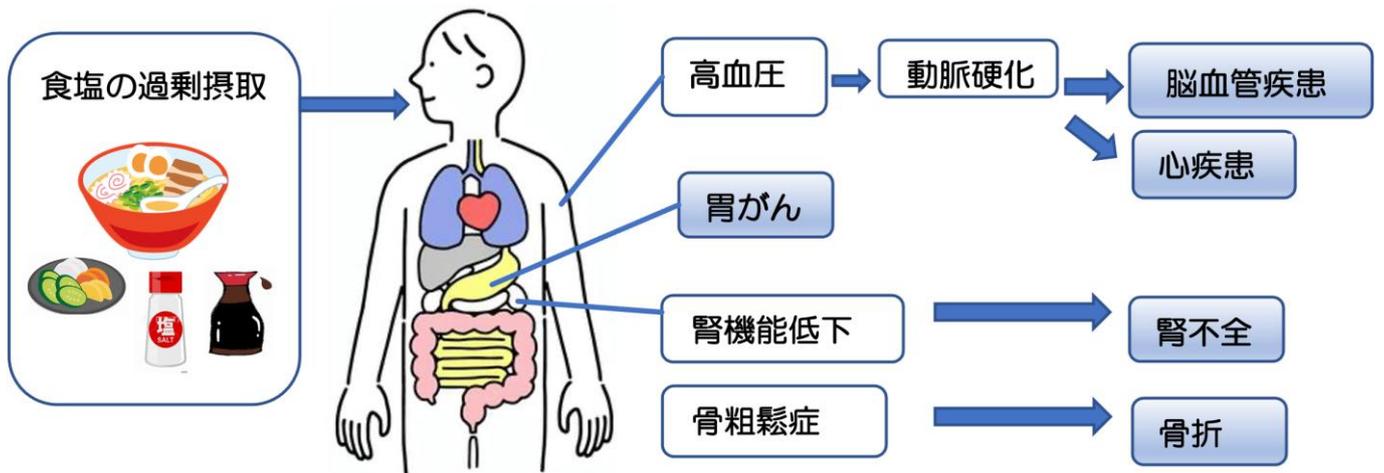
ちらし寿司 牛乳 お煮しめ 潮汁 桜餅



## ＊ももの節句

3月3日は、「桃の節句」とも「上巳(じょうし)の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る習慣は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、厄をはらうための紙の人形だったといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのお吸い物やひしもち、ちらし寿司などがあります。

# ☆塩分の摂りすぎに気を付けましょう☆



豆腐とわかめの味噌汁 1.5g	チャーハン 2.5g	カレーライス(ビーフ) 3.9g	きつねうどん 5.8g				
フレンチフライ ポテト(100g) 1.0g	梅干1個(13g) 2.2g	カルボナーラスパゲティ 4.8g	しょうゆラーメン 7.3g				
コンビニの鮭おにぎり 1.4g	中華丼 2.8g	ミートソーススパゲティ 4.4g	カップラーメン 6.2g				
食パン6枚切り 1枚(60g) 0.7g	塩鮭・甘塩(甘口) 1切れ(80g) 2.2g	てりやきバーガー 4.2g	牛丼 5.3g				
		カツ丼 4.2g					
<p>調味料の塩分(小さじ1杯あたり)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食塩 6.0g</li> <li>・濃口しょうゆ 1.0g</li> <li>・薄口しょうゆ 1.0g</li> <li>・みそ(淡色辛) 0.7g</li> <li>・ウスターソース 0.5g</li> <li>・トマトケチャップ 0.2g</li> <li>・マヨネーズ 0.1g</li> <li>・バター(有塩) 0.1g</li> </ul> <p>※上記は調理に使いやすいように定めた実用値です。</p>							
塩分	1g	2g	3g	4g	5g	6g	7g