



3月 よていこんだて表



令和5年度
座間市立ひばりが丘小学校

日曜日	曜日	主食 パン ごはん	の み もの	おかず			ざいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぷん	お知らせ等				
				主菜	副菜	そのほか	あか 主に体をつくるもの	きいろ 主にエネルギーになるもの	みどり 主に体の調子をととのえるもの						
1	金	セルフ てまき ごはん	牛乳	がめに	なのはなの ごまあえ	(のり・ふりかけ) ひなあられ	とりにく さつまあげ さけ	ぎゅうにゅう のり	こめ じゃがいも こんにゃく きびとう ひなあられ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん なばな ごまつな	たけのこ しいたけ えだまめ れんこん キャベツ ごぼう もやし	625 kcal 25.6 g 13.1 g 1.7 g 655 kcal 25.7 g 24.3 g 2.4 g	3月3日は ひなまつり	
4	月	ココナツ ココア あげパン	牛乳	せんべいじる		バナナ	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ ココッパン おつゆせんべい さとう きびとう	あぶら ココナツ	にんじん ごまつな	ごぼう だいこん はくさい しいたけ ねぎ しめじ バナナ	757 kcal 27.1 g 30.2 g 1.7 g 642 kcal 27.3 g 15.9 g 2.2 g	せんべい汁 青森県八戸市の郷土料理です。“南部せんべい”という小麦粉で作ったせんべいを汁に割り入れて作ります。寒い地方ならではの、体の芯から温まる料理です。	
5	火	ごはん	牛乳	さかなの ごまケチャップ ソース	とんじる		さば おからパウダー みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ きびとう かたくりこ こんにゃく さといも	あぶら ごま	にんじん ごまつな	しょうが ねぎ ごぼう だいこん	658 kcal 25.5 g 16.4 g 1.8 g	座間の味 郷土料理を知ろう	
6	水	ソフト フランス パン	乳酸 飲料	さけの クリームに	かみかみ サラダ		さけ しろうインゲン豆 ツナ	乳酸飲料 ぎゅうにゅう チーズ	ソフトフランス こむぎこ じゃがいも マカロニ きびとう	あぶら バター	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり	615 kcal 27.2 g 16.4 g 2.6 g	イタリアン スパゲッティ	
7	木	(ごはん)	牛乳	ビビンバどん	わかめスープ	すだち ゼリー	ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ きびとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん ごまつな	にんにく きりぼしだいこん ねぎ もやし はくさい	639 kcal 23.2 g 17.0 g 2.0 g	イタリアン スパゲッティ	
8	金	あわっ ぶかし	牛乳	さかなの さいきょうやき	さわにわん		ささげ さわか みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ あわもち むぎ もちごめ さつまいも かたくりこ きびとう	あぶら ごま	にんじん	えのきたけ だいこん だけこの ごぼう ねぎ しめじ しょうが	744 kcal 26.0 g 18.5 g 1.9 g	給食最終日	
11	月	ロール パン	牛乳	イタリアン スパゲッティ	フルーツ ポンチ		とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ロールパン スパゲッティ きびとう	あぶら	トマト にんじん パセリ バジル	にんにく たまねぎ エリンギ バナナ みかん缶 りんご缶 パイン缶 もも缶 ナタデココ	688 kcal 29.1 g 17.4 g 2.2 g	給食最終日	
12	火	(ごはん)	牛乳	カレーライス	ツナサラダ	ヨーグルト	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ こむぎこ じゃがいも きびとう	あぶら バター	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	688 kcal 29.1 g 17.4 g 2.2 g	給食最終日	
13	水	お楽しみ給食						とりにく おからパウダー あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ きびとう かたくりこ	あぶら	にんじん ごまつな なばな	ごぼう れんこん えだまめ たけのこ はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが	688 kcal 29.1 g 17.4 g 2.2 g	給食最終日

★ 8日(金) は、テーマ献立です。3月は“あわっぶかし”です。

※栄養価は3、4年生のものです。
※都合等により献立や内容を変更することがあります。



3月の食育目標

当番目標

給食の栄養や作法について1年間を振り返ってみよう！

みんなで協力して運搬・配膳をしよう！

3月の座間の食材

- ・大根
- ・ねぎ
- ・菜花
- ・白菜
- ・人参
- ・大豆
- ・米
- ・小松菜
- ・里いも
- ・ごぼう
- ・さつまいも
- ・ほうれん草
- ・ささげ
- ・手作り味噌

5年度献立テーマ「座間の味・郷土料理を知ろう」

3月“あわっぶかし”

「あわっぶかし」は、神奈川に昔から伝わる郷土料理で、座間でも昔から作られている料理です。米に、もち米、さつまいもと料理名にもあるように雑穀のあわが入り、小豆も加わった、美味しいおこわです。お祝い事があったときにも作られていたそうです。

あわは、やせた土地でも育つ強い作物で、天候に大きく左右される農業にとって大切な役割をはたしていました。イネ科の植物で五穀のひとつに含まれます。五穀とは、米・麦・あわ・きび・豆の5種類の穀物のことです。あわは、精白米と比べると、食物繊維を豊富に含んでいます。また、鉄などのミネラルも含まれており、貧血を予防する効果もあります。

給食では、8(金)に“あわっぶかし”を提供します。昔ながらの座間の味を、これからも伝えていけたらいいですね。

3月3日はひな祭り

ひな祭りは女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りに食べる、うしお汁のはまぐりは、対になっている貝がら以外とはかみ合わないことから、夫婦の仲のよさをあらわすといわれます。



卒業・進学おめでとう！



ご卒業・ご進学おめでとうございます。成長すると、自分で食べるものを選んだり、料理をつくらったりする機会も増えていきます。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、今まで学んだことや、給食の献立を参考にして、栄養のバランスのよい食事を心がけてください。

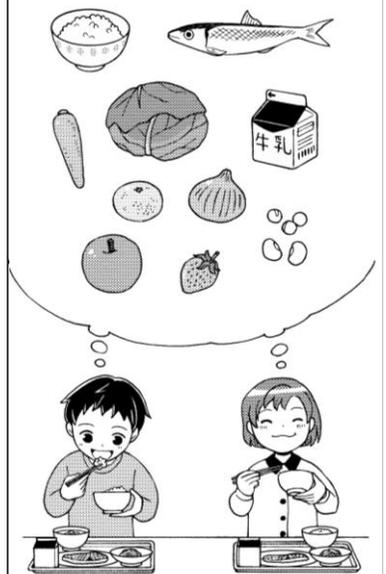
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかり。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。