



給食だより 3月

新座市立栗原小学校
校長 大井 敏彰
栄養士 岩崎 久美子
令和4年 3月



今年度も残りわずかとなりました。3月は1年のしめくくりの月です。今年度の給食は、おいしく、マナーを守って食べることができましたか。1年をふりかえて、これからに生かしましょう。6年生にとっては小学校生活での、そして他の学年のみなさんにとっては今のクラスでの給食が数少なくなってきました。食事はお腹を満たすだけのものではなく、また栄養バランスが完璧なら良いというものでもありません。「何を」「誰と」「どのように」食べるかということも大切です。食べ物は体を作る大切なもの、これからも「食」を大事にしてほしいと願っています。

1年間の食生活をふりかえてみよう！

※女子栄養大学 上西一弘先生作成

～1年間をふり替えりを、一ヶ月程度の単位で答えてみましょう～

①	1日3食、どれも欠食しなかった	YES / NO
②	ごはんやパン・麺など主食を必ず食べた	YES / NO
③	卵・肉・魚を食べた	YES / NO
④	野菜・果物をよく食べた	YES / NO
⑤	レバー・ひじき・あさりなどを時々食べた	YES / NO
⑥	牛乳・乳製品を1日3回あるいは3品食べた	YES / NO
⑦	納豆を時々食べた	YES / NO

YESが多かった人はさらに3問！

⑧	料理は、主食・主菜・副菜そろっていた	YES / NO
⑨	食事を補う補食を利用し、おかしは食べ過ぎていない	YES / NO
⑩	水分補給を心がけている	YES / NO

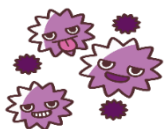
- 左ページの食生活チェックは、
- ① 基本の食生活をしているか
 - ② 年齢に合った糖質、エネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物せんいを摂っているか
 - ③ 貧血予防の鉄、骨の味方ビタミンK、カルシウムを摂っているか

というように、自分の現状を知ることができます。保護者の方もぜひ一緒にチェックしてみてください。

ご卒業・ご進級 おめでとうございます

今年度も栗原小学校の給食運営に対し、ご理解・ご協力をいただきありがとうございます。学校給食を通して、お子様の成長を手助けできたことを、給食室一同うれしく思っています。

来年度の給食は4月13日(水)から始まります。よろしく願いいたします。



免疫力を高めて体内に侵入する菌を防ぎましょう



免疫力を高めるには、効率よく栄養素を取り込むための体づくりが大切になります。内臓が疲れていると、効率よく取り込むことができません。まずは、バランスのよい食事を心がけ、腸の働きを活発にしましょう。元気な腸には、発酵食品や食物繊維が必要です。ビフィズス菌などで作られたヨーグルトや、乳酸菌で作られたぬか漬、納豆菌で作られた納豆、麹菌で作られた甘酒など、発酵食品には生きた善玉菌が豊富に含まれています。ヨーグルトやぬか漬、納豆だけでなく、味噌や醤油、キムチやチーズなど様々な発酵食品を食べることで善玉菌を直接摂取することができます。食物繊維は腸内にいる善玉菌の栄養源になります。食物繊維の多いかぼちゃには、免疫を高めるビタミンAが豊富です。ビタミンAは鼻や喉の粘膜を強化するため、ウイルスの侵入を防ぐ効果が期待できます。他にも抗酸化力の高いビタミンEやミネラルが含まれ、免疫細胞の酸化を防ぎます。積極的に取り入れましょう。

3月栗原小学校献立表

日曜	こ ん だ て	お も な 食 品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 火	豚肉ともやしのあんかけ焼きそば	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 三温糖 でん粉 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ しょうゆ 清酒 塩 こしょう 穀物酢	643	26
	ポテサラ春巻き	ツナ チーズ 春巻きの皮 じゃがいもなたね油 塩 こしょう		
2 水	黒パン	黒パン	599	22
	ポテトのチーズソースがけ	ハム 生クリーム チーズ 牛乳 じゃがいもなたね油 米サラダ油 バター 薄力粉 塩 こしょう ぶどう酒 粉パセリ		
	サラダスープ	ベーコン とり肉 たまねぎ セロリー レタス トマト 米サラダ油 塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
3 木	ちらし寿司	高野豆腐 あぶらあげ のり 米 米サラダ油 さとう 三温糖 ごま かんぴょう にんじん 干しいたけ たけのこ 清酒 穀物酢 塩 しょうゆ	594	18
	すまし汁	とうふ 花ふ ほうれんそう えのき しょうゆ 清酒 塩 みりん		
	カルピスゼリーポンチ	カルピス りんご缶 パイン缶 みかん缶 粉寒天 さとう ぶどう酒		
4 金	菜飯	ちりめんじゃこ 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 ごま こまつな 清酒 塩	553	24
	鯖の西京焼き	さわら 三温糖 清酒 みりん みそ		
	干草和え	ハム はるさめ もやし にんじん 穀物酢 しょうゆ 三温糖 ごま		
	はっさく	はっさく		
3月7日(月)は給食がありません。よろしくお願いします。				
8 火	ゆかりごはん	ゆかり 米 むぎ ごま 米サラダ油 清酒	600	24
	肉じゃが	ぶた肉 こんにゃく じゃがいも にんじん たまねぎ 米サラダ油 三温糖 清酒 塩 みりん しょうゆ		
	味噌汁	とうふ わかめ あぶらあげ ねぎ みそ 清酒		
9 水	おかめうどん	とり肉 あぶらあげ かまぼこ 冷凍うどん 塩 しょうゆ ねぎ にんじん 干しいたけ	586	27
	かき揚げ	だいず えび にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく 鶏卵 薄力粉 なたね油 塩 ベーキングパウダー		
	ミニトマト	ミニトマト		
10 木	五目ご飯	とり肉 あぶらあげ 米 むぎ 米サラダ油 こんにゃく 三温糖 にんじん ごぼう 清酒 みりん しょうゆ	595	26
	白身魚の甘酢かけ	メルルーサ 三温糖 でん粉 なたね油 しょうが たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン 清酒 みりん しょうゆ 穀物酢		
11 金	ガーリックトースト	食パン オリーブ油 ソフトマーガリン 塩 粉パセリ にんにく	571	25
	さといものシチュー	とり肉 生クリーム さといも 米サラダ油 薄力粉 バター たまねぎ にんじん チンゲンサイ 塩 こしょう ぶどう酒		
	小松菜チキンサラダ	さとう こまつな スイートコーン キャベツ レモン汁 米サラダ油 とり肉 塩 こしょう ぶどう酒 穀物酢 洋からし しょうゆ		
14 月	スパゲティミートビーンズソース	ぶた肉 チーズ だいず スパゲティ 米サラダ油 薄力粉 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 塩 ぶどう酒 トマトピューレ トマトケチャップ 中濃ソース ウスターソース こしょう しょうゆ	793	31
	グリーンサラダ	キャベツ きゅうり えだまめ レモン汁 米サラダ油 塩 こしょう 穀物酢 粒マスタード		
	にんじんケーキ	鶏卵 ソフトマーガリン 米サラダ油 牛乳 三温糖 粉糖 にんじん ベーキングパウダー		
15 火	わかめごはん	わかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒	643	26
	鯖のみそ煮	さば みそ 三温糖 しょうゆ みりん 清酒 しょうが		
	白菜の漬物	キャベツ きゅうり 昆布 塩 ゆず皮		
	のっぺい汁	とり肉 こんにゃく にんじん だいこん ごぼう さといも 干しいたけ 米サラダ油 塩 しょうゆ 清酒 でん粉		
16 水	きなこ揚げパン	きな粉 ツイストパン なたね油 三温糖 塩	560	23
	ミネストローネ	ベーコン だいず オリーブ油 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマト 塩 トマトケチャップ しょうゆ ぶどう酒 こしょう		
	チキンサラダ	とり肉 米サラダ油 ごま にんじん キャベツ きゅうり しょうゆ 塩 こしょう 清酒 穀物酢		
17 木	カレーライス	ぶた肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 塩 こしょう ぶどう酒	686	24
	ツナサラダ	ツナ ひじき 三温糖 米サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こしょう しょうゆ 穀物酢		
18 金	ジョア(ブルーベリー)	ジョア(ブルーベリー)	630	22
	赤飯	赤飯 ごま塩		
	鶏の唐揚げ	とり肉 しょうが しょうゆ 清酒 でん粉 薄力粉 なたね油		
	おかか和え	かつおぶし こまつな キャベツ えのきたけ にんじん 三温糖 清酒 しょうゆ		
	紅白ゼリー	アセロラジュース 粉寒天 さとう ぶどう酒 豆乳デザート		

※献立は、新型コロナウイルス感染対策の措置等により変更することがあります。