

令和7年 2月28日
下府中小学校

早いもので今年度も残すところ1か月となりました。

子どもたちは、1年間で心身ともに大きく成長しました。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりと、成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。残り1か月もお友達と楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう。

【3月】

ひ	こんだてめい	からだをつくる しよくひん (あか)	げんきのもとになる しよくひん(き)	からだのちようしを よくするしよくひん (みどり)	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)	ひとこと メモ
3日(月)	ごもくちらし ぎゅうにゅう じざかなはんぺんいりすましじる ほしのコロッケ	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ なんと とりにく はんぺん	アルファかまい あぶら コロッケ	にんじん かんぴょう しいたけ こんにやく えだまめ だいこん はねぎ	626 23.7 22.1 2.0	ひなまつり献立
4日(火)	わかめうどん ぎゅうにゅう スイートポテト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ゆでめん あぶら さつまいも バター	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ	640 20.7 18.1 2.3	給食室で焼く スイートポテト
5日(水)	マーボーどうふどん ぎゅうにゅう トックいりスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいちミート	ごはん でんぷん あぶら トック	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ながねぎ にら もやし はねぎ	616 23.9 18.1 1.2	トックは韓国の 薄いもちのこと
6日(木)	くろパン ぎゅうにゅう キャベツとじゃこのパスタ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめんじゃこ ツナ ウインナー だいち	くろパン あぶら スパゲッティ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく こまつな トマト	606 24.8 22.0 2.3	春キャベツを 使用予定
7日(金)	こぎつねごはん ぎゅうにゅう こんさいチップス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	さくらめし あぶら さつまいも	にんじん しょうが ごぼう えだまめ	675 23.6 25.0 1.4	パリパリの 根菜チップス
10日(月)	ごはん ぎゅうにゅう からあげポテト ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おから	ごはん あぶら でんぷん じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	629 21.8 17.9 1.2	人気の ABCスープ
11日(火)	わふうしょうゆラーメン ぎゅうにゅう こうやどうふのちゅうかふうに	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく とりにく こうやどうふ	ホットラーメン あぶら	にんじん たまねぎ もやし しょうが にんにく こまつな	590 30.7 19.4 2.1	だしがきいたわふう しょうゆラーメン
12日(水)	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ こんさいじる	ぎゅうにゅう いか おからパウダー ぶたにく とうふ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ	607 23.5 18.2 1.6	インドの更紗という布 に似ているから 更紗揚げ
13日(木)	ココアパン ぎゅうにゅう ペンネのクリームに	ぎゅうにゅう とりにく だいち だっしふんにゅう	コッペパン マーガリン こむぎこ あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	602 24.3 25.0 1.8	給食室のオープンで 焼いたココアパン
14日(金)	たいめし ぎゅうにゅう つみれじる すだちゼリー	ぎゅうにゅう きんめだい メルルーサ ぶたにく にくだんご	さくらめし あぶら すだちゼリー	にんじん ごぼう だいこん はねぎ	624 27.7 15.8 2.5	おめで鯛献立
17日(月)	のむヨーグルト カレーライス キャベツソテー	のむヨーグルト ぶたにく とりにく	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン トマト	623 19.7 12.6 1.8	みんなに人気の カレーライス
18日(火)	ぎゅうにゅう ソフトめん トマトソース ジャーマンポテト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ だいちミート	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく セロリ トマト いんげん こんにやく フルーツ ナタデココ	682 25.5 20.0 2.0	フルーツは、黄桃、白 桃、りんご、みかんが 入っているよ

☆給食費について☆

給食費の次回支払日は 4月30日(水) 4,300円です。
お忘れのないようご確認をお願いします。



ひなまつり

ひなまつりとは、桃の節句ともいわれ、ひな人形や桃の花をかざって、お祝いをする日です。

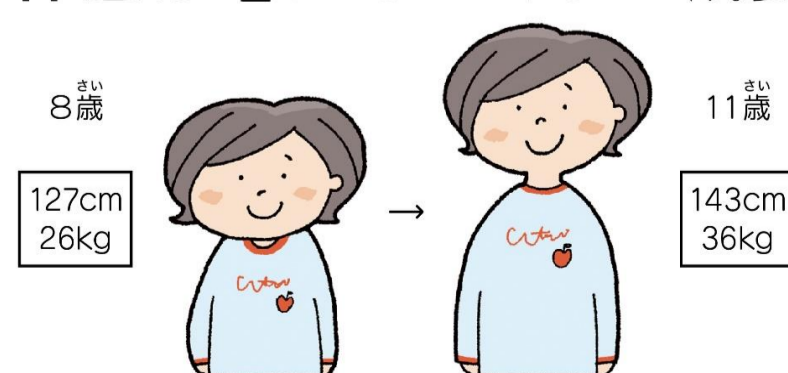
今年のひなまつり献立のメニューは、五目ちらし、地魚はんぺん入りすまし汁、星のコロッケです。

これからの健やかな成長を願って、おいしく楽しく食べましょう。



わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。炭水化物や脂質、たんぱく質、ビタミンや無機質は体内での働きが異なるため、健康に過ごすにはこれらを含んだ食品をバランスよくとることが大切です。

体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。