



平成30年度3月献立予定表

※都合により献立、材料を変更する場合があります。



詳しくは、給食室までお尋ねください。

| 日 | 曜 | 昼食 | 3時 | 3歳未満児追加献立 | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | |
|--------------|----|----|---|-------------------|--|---|--|--------------------------|
| 1 | 15 | 金 | 麦ごはん すまし汁(未満児) 鮭のサワーソース焼き レタス 中華風精進炒め | 牛乳 せんべい | 牛乳 木綿豆腐 煮干し し 鮭(切り身) フレーンヨーグル ト 揚げ油 脱脂粉乳 | せんべい 精白米 麦 マヨネーズ すり ごま ごま油 砂糖(三温糖) 植物油 あられ | たまねぎ 青ねぎ キャベツ パセリ レモン汁 スライス コーン、ホール(缶) こんにやく れんこん にんじん ほうれんそう しめじしょうがりんご | |
| 2 | 16 | 30 | 土 | 味噌ラーメン 飲むヨーグルト | 牛乳 お菓子 | 牛乳 焼き豚 鶏卵 米みそ 鳥がらだしドリンクヨーグルト | 中華めん すりごま 中華 スープの素 ごま油 お菓子 | いちご もやし にんじん 青ねぎ しょうが |
| 4 | | 月 | 麦ごはん ハンバーグ ゆでブロックリー 春雨のみそ汁 | 牛乳 バナナ | 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 煮 干しだし 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 | 精白米 麦 植物油 小麦粉 はるさめ じゃがいも 小麦粉 砂糖(三温糖) 揚げ油 粉糖 | バナナ たまねぎ トマト ケチャップ ブロックリー キャベツ にんじん 青ねぎ | |
| 5 | | 火 | パン 鶏のから揚げ マセドアンサラダ コーンスープ | 牛乳 りんご | 牛乳 鶏肉 ロースハム プロセチス 脱 脂粉乳 鳥がらだし 鶏卵 フレーンヨー グルト | ロールパン 砂糖(三温糖) 片栗粉 揚 げ油 マカロニ マヨネーズ マーガリン 小麦 粉 グラニュー糖 無塩バター | りんご しょうが コーン、ホール(缶) きゅうり にんじん コーン、クリーム(缶) たまねぎ パセリ レモン | |
| 6 | | 水 | カレーライス ウインナー マカロニサラダ | 牛乳 せんべい | 牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鳥がらだし ウ ィンナーソース 鶏卵 | せんべい 精白米 麦 じゃがいも マーガリン カレールウ マカロニ マヨネーズ 小 麦粉 砂糖(三温糖) バター | たまねぎ にんじん りんご グリン ピース トマト ビューレ グリーンピース きゅう り バナナ | |
| 7 | | 木 | 牛のごはん 牛肉とフライドポテトのソテー ホワイトシチュー | 牛乳 ハイン缶 | 牛乳 鶏肉 牛肉 えび ベーコン 脱脂 粉乳 鳥がらだし 生クリーム(植物性) | 精白米 麦 じゃがいも 揚げ油 植物 油 マーガリン 小麦粉 カスタードプリン グ 砂糖(三温糖) かりんとう | ハインアップル(缶) 生しいたけ しめじ さやいんげん たまねぎ にんじん マッシュルーム(缶) パセリ いちご キウイ フルーツ みかん(缶) | |
| 8 | | 金 | さといもごはん わかめスープ(未満児) 豚カツ はるさめサラダ | 豆乳 いちごのケーキ | 牛乳 鶏肉 油揚げ 塩わかめ 鳥が らだし 豚肉 鶏卵 ロースハム 豆乳 生ク リーム(植物性) チーズ | 精白米 麦 さといも 植物油 ごま油 小麦粉 小麦粉 揚げ油 はるさめ マ ヨネーズ 砂糖(三温糖) カステラ | ごぼう にんじん たまねぎ 青ねぎ キャベツ きゅうり いちご | |
| 9 | | 土 | 肉うどん ヨーグルト(固形) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 鶏卵 牛肉 かつお 昆布だし 含脂加糖ヨーグルト | 干しうどん 植物油 砂糖(三温糖) お菓子 | みかん たまねぎ にんじん 青ね ぎ | |
| 11 | 25 | 月 | パン 鶏のマリネ焼き サラダ菜 新☆キャロットスープ | 牛乳 りんご せんべい | 牛乳 鶏肉 ベーコン 鳥がら だし 脱脂粉乳 | 黒糖パン 砂糖(三温糖) 植 物油 マーガリン バター 小麦 粉 せんべい | もも(缶) たまねぎ しょう が サラダ にんじん パセ リりんご | |
| 12 | 26 | 火 | 麦ごはん ミートローフ ゆでブロックリー 小松菜と豆腐の清汁 | 豆乳 おこし | 牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 木綿豆腐 かつお 昆布だし 豆乳 | 精白米 麦 植物油 小麦粉 砂糖(三 温糖) 片栗粉 もち米 揚げ油 いり ごま 黒砂糖 | バナナ たまねぎ にんじん さやい んげん トマト ケチャップ ブロックリー こま つな えのきたけ | |
| 13 | 27 | 水 | 麦ごはん えびフライレタス トマトスープ | 牛乳 チーズ | 牛乳 プロセチス えび 鶏卵 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 おから | 精白米 麦 小麦粉 小麦粉 揚げ油 植物油 ホットケーキ ミックス バター | レタス トマト、ホール、カット(缶) た まねぎ かりんとう にんじん セリー パセリ | |
| 18 | | 月 | 麦ごはん わかめスープ(未満児) 大豆の五目煮 もやしとにんじんの和え物 | 牛乳 バナナ | 牛乳 塩わかめ 鳥がらだし 鶏肉 だ いず 野菜昆布 煮干しだし 削り節 脱脂粉乳 豆乳 | 精白米 麦 じゃがいも 植 物油 砂糖(三温糖) すり ごま 米粉 いちごジャム | バナナ たまねぎ こんにやく しょう が にんじん さやいんげん しょう が もやし えのきたけ きゅうり | |
| 19 | | 火 | パン ブロックリーのクリーム煮 菜の花和え | 牛乳 りんご | 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム(植 物性) 鳥がらだし 鶏卵 寒天 | ぶどうパン 小麦粉 マーガリン 植物油 ごま油 すりごま 砂糖(三温糖) | りんご ブロックリー たまねぎ にん じん マッシュルーム(缶) ほうれんそう レモン(汁使用) | |
| 20 | | 水 | わかめごはん わかさぎの南蛮漬け サラダ菜 中華風コーンスープ | 牛乳 せんべい | 牛乳 鶏肉 塩わかめ わ かさぎ かつおだし 豚肉 鳥がらだし 脱脂粉乳 | せんべい 精白米 麦 片栗 粉 揚げ油 砂糖(三温糖) 植物油 ごま油 さつまいも | にんじん 青ねぎ サラダ たま ねぎ ほうれんそう コーン、クリーム(缶) コーン、ホール(缶) たけのこ 乾しいた け | |
| 22 | | 金 | 麦ごはん 新☆高野豆腐のそぼろ煮 にら玉みそ汁 | 牛乳 ハイン缶 | 牛乳 高野豆腐 豚ひき肉 煮干し だし 鶏卵 米みそ 麦みそ 脱脂粉乳 | 精白米 麦 ごま油 砂糖 (三温糖) 片栗粉 植物油 かりんとう | ハインアップル(缶) にんじん 乾しい たけ たまねぎ さやいんげん しょう が にら いちご | |
| 23 | | 土 | きつねうどん ヨーグルト(固形) | 牛乳 お菓子 | 牛乳 鶏卵 かまぼこ 油揚 げ かつお 昆布だし 含脂 加糖ヨーグルト | 干しうどん 砂糖(三温糖) お菓子 | みかん 乾しいたけ しい たけだし ほうれんそう | |
| 28 | | 木 | 麦ごはん すまし汁(未満児) やまいもと牛肉の炒め煮 小松菜ときのこのごま和え | 牛乳 バナナ | 牛乳 かまぼこ 塩わかめ かつお 昆布だし 牛肉 かつおだし 脱脂粉 乳 豆乳 寒天 | ウエハース 精白米 麦 やま いも 植物油 砂糖(三温 糖) すりごま | えのきたけ スナップえんどう こまつ な にんじん もやし しめじ 生しい たけ キウフルーツ バナナ 黄桃(缶) バ インアップル(缶) みかん(缶) | |
| 29 | | 金 | 麦ごはん さばのカレー焼き トマト 相性汁 | 牛乳 キウイ フルーツ | 牛乳 さば 鶏肉 ベーコン 煮 干しだし 米みそ 麦みそ 豆乳 | 精白米 麦 植物油 さつま いも サンドイッチ用パン | キウフルーツ たまねぎ トマト こんに ゃく だいこん にんじん 青ねぎ ブルーベリージャム | |
| ♪誕生会♪立食パーティー | | | <全員>牛肉ときのこの混ぜご飯 鶏のから揚げ ゆでブロックリー かにスバゲティサラダ チキン スープ フライドポテト ひなまつり ゼリー<薔薇・梅>立食パー ティー<色々おにぎり・色々サンド イッチ・たこさんウインナー・エビマ ヨ・オレンジ・いちご | 牛乳 チーズ | 牛乳 プロセチス 牛肉 鶏卵 鶏肉 かに(缶) ほうたけ(缶) 鳥がらだし 寒 天 ウィンナー えび | 精白米 砂糖(三温糖) 植物油 中華 スープの素 片栗粉 揚げ油 スパゲティ マヨネーズ セリー サンドイッチ | にんじん しめじ 生しいたけ さ やいんげん しょうが ブロックリー きゅう り キャベツ たまねぎ パセリ じゃがい も りんご ジュース オレンジ いちご | |

食塩の話

食塩はナトリウム(Na)と塩素(Cl)できています。このナトリウムは私たちの体にとって、なくてはならないミネラルであり、体内の水分量をいつも適切な状態に調節したり、神経や筋肉を正常に動かすために働いたりしています。



◎摂りすぎに注意

ナトリウムは普段の食生活では不足する心配はありません。激しい運動で大量の汗をかいたり、下痢や嘔吐をしたりすることで急激にナトリウムが失われたときは適切に補給する必要があります。しかし、みそやしょうゆを使用する日本の食文化では、摂取量が多くなる傾向にあり、毎日の食事の中では摂りすぎにならないよう心がける必要があります。ナトリウムを摂りすぎると、血液量の増加や細胞の膨張で血管に圧力がかかり、血圧が上がったりします。そのような食生活を続けると、高血圧症や動脈硬化につながり、様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。

◎子どもの頃から薄味に

味覚が形成される子どもの頃から、食材そのものおいしさを味わえるよう、旨味をきかせた薄味にしましょう。家族皆さんと適切な塩分の摂取を心がけましょう。



食品に含まれる食塩相当量

| 食品 | 目安量(g) | 食塩相当量(g) | 食品 | 目安量(g) | 食塩相当量(g) |
|--------|-------------|----------|-------|------------|----------|
| 食塩 | 小さじ1 (6g) | 6 | ウインナー | 2本 (30g) | 0.6 |
| 濃口しょうゆ | 小さじ1 (6g) | 0.9 | ロースハム | 1枚 (20g) | 0.5 |
| 薄口しょうゆ | 小さじ1 (6g) | 1.0 | ベーコン | 1枚 (20g) | 0.4 |
| 麦みそ | 大さじ1 (18g) | 1.9 | かまぼこ | 1切れ (20g) | 0.5 |
| ケチャップ | 大さじ1 (15g) | 0.5 | 塩 鮭 | 1切れ (60g) | 1.1 |
| マヨネーズ | 大さじ1 (12g) | 0.2 | チーズ | 6P1個 (20g) | 0.6 |
| 有塩バター | 大さじ1 (12g) | 0.2 | 梅干し | 1個 (10g) | 2.2 |
| 食パン | 6枚切1枚 (60g) | 0.8 | | | |
| ゆでうどん | 1玉 (250g) | 0.8 | | | |

食塩相当量 (2015年版)

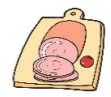
- 子どもの1日の目標量
 - 1~2歳 3.0~3.5g
 - 3~5歳 4.0~4.5g
- 大人の1日の目標量 7.0~8.0g



みそ汁(汁180cc)は約1.5gの食塩相当量

減塩のポイント

- ★新鮮な食材を選んで、素材そのものおいしさを味わいましょう。
- ★天然のだしをしっかりとって、旨味をいかして料理しましょう。
- ★みそ汁などの汁物は、具だくさんにして、汁の量を減らしましょう。
- ★漬物や加工食品など目に見えない塩分に注意しましょう。
- ★しょうゆやソースは直接かけず、小皿にとって少しだけつけて食べましょう。
- ★めん類のスープは残すようにしましょう。
- ★ゆずやレモンなどのかんきつ類、ヨーグルトの酸味、カレー粉やこしょうなどの香辛料、ねぎやしそなどの香味野菜を上手に利用しましょう。



今月は薔薇組さんと梅組さんは14日に「立食パーティー」があります。立食パーティーは通常の給食に加えて色々メニューがあるので、薔薇組さん梅組さんは楽しみにしていてください。4日~9日は薔薇組さんのリクエスト給食になっています☆