

令和4年度 3月 はいぜんたべかたひょう 北部A(西部幼稚園)

羽島市学校給食センター

<p>★数ものについて 8日 手巻き用玉子焼き 小2年まで：1個 小3年以上：2個</p>	<p>1日(水)</p> <p>あげだいちず きゅうどんのぐ</p> <p>むぎごはん さつまじる</p> <p>主食のごはんがしっかり食べられるように、主菜には牛丼の具をとり入れました。</p>	<p>2日(木)</p> <p>ドレッシング つけあわせ</p> <p>トンカツ</p> <p>せきはん ふのすまじる</p> <p>受験にまつわる縁起のよい食材や料理をとり入れた、ゲン担ぎの献立です。</p>	<p>3日(金)</p> <p>ひなあられ</p> <p>なばなのおひたし さわらのさいきょうやき</p> <p>いっしょくよううどん こぎつねうどんのしる</p> <p>ひな祭りの献立です。桃の節句とも言われ女の子の健やかな成長を祝います。</p>	
<p>6日(月)</p> <p>ドレッシング おんやさい</p> <p>かまぼこのコロッケ</p> <p>コッパン ビーフンチャー</p> <p>幼稚園3年生と義務教育学校9年生の卒業お祝い献立です。しっかり食べましょう。</p>	<p>7日(火)</p> <p>ひじきのものに</p> <p>さばのぎんがみやき</p> <p>しろごはん けんちんじる</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物がそろった和食の献立です。味わっていただきましょう。</p>	<p>8日(水)</p> <p>◆ヨーグルト</p> <p>きりほだいちんとあおなのために</p> <p>てまきよたまごやき</p> <p>てまきのり</p> <p>ちらしずし</p> <p>春は、お祝いの季節です。そこで、炊き込みごはんにならし寿司をとり入れました。</p>	<p>9日(木)</p> <p>はくさいのおかかあえ</p> <p>いかフライ</p> <p>むぎごはん みそに</p> <p>旬のイカを使ったフライです。イカは噛み応えがあり、垂鉛やタウリンなどの栄養が豊富です。</p>	<p>10日(金)</p> <p>うのはな</p> <p>あげパン</p> <p>いっしょくよううどん しっぽくうどんのしる</p> <p>人気の揚げパン献立です。栄養面や作業工程を考慮し、麺の日にとり入れられました。</p>
<p>13日(月)</p> <p>いちごジャム</p> <p>やさいのソテー</p> <p>さけのマヨネーズやき</p> <p>しょくパン はしましさんブチマトスフ</p> <p>地産地消献立です。羽島市産のブチマトをスープに使用しました。トマトは栄養豊富な野菜です。</p>	<p>14日(火)</p> <p>じゃがいものうまに</p> <p>ひらつくねとピーのやさいあんかけ</p> <p>しろごはん とんじる</p> <p>汁物には体が温まる豚汁をとり入れました。今日は煮干し粉でコクを出しました。</p>	<p>15日(水)</p> <p>れんこんチップス</p> <p>やさいのマリネ</p> <p>むぎごはん キーマカレー</p> <p>人気のカレー献立の中からキーマカレーをとり入れました。キーマとは「ひき肉」を意味します。</p>	<p>16日(木)</p> <p>ドレッシング ナムル</p> <p>ブルコギ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>ブルコギは韓国の肉料理で、牛肉や春雨を使いコチュジャンで甘辛く仕上げます。</p>	<p>17日(金)</p> <p>きりほだいちのたまごじ</p> <p>あゆのかんろに</p> <p>ソフトめん にくみソース</p> <p>食育の日の献立です。岐阜県の郷土料理や食材を使った料理を紹介し、自分自身のことをふりかえってみましょう。</p>
<p>20日(月)</p> <p>◆おいおいデザート カラフルポテト</p> <p>チキンカツ</p> <p>くろパン コーンスープ</p> <p>西部幼稚園の卒園お祝い献立です。園児に人気の黒パンとコーンスープを組み合わせました。</p>	<p>21日(火)</p> <p>春分の日</p>	<p>22日(水)</p> <p>卒園式</p>	<p>23日(木)</p>	<p>24日(金)</p> <p>1年間の給食をふりかえろう</p> <p>学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？ また、給食当番の仕事がきちんとできましたか？ 自分自身のことをふりかえってみましょう。</p>

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。

