



# 3月 給食献立予定表

行事等	日曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目					あか		みどり		き		調味料	栄養価			
			小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品			主にエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
										1群	2群	3群	4群		5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
										魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく) ビタミンC(食物繊維)		こく類 いも・砂糖	油脂 (種実) 脂質	カルシウム(mg)	
桃の節句	3月	ごもくちらしずし							あぶらあげ	にんじん	れんこん	しいたけ	こめ さとう	ごま油	醤油 みりん 米酢 塩			
		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう						573 720		
		とりにくのてりやき							とりにく			しょうが			醤油 みりん 酒	23.7 28.1		
		なばなのすましじる							とうふ	なばな	だいこん たまねぎ	でんぷん			鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩	30.3 30.3		
受験応援	4月	ごはん											こめ					
		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう								
		カツどん (チキンカツ)							とりにく				パンこ こむぎこ でんぷん	油	塩	590 768		
		(ぐ)							たまご	にんじん はねぎ	たまねぎ	さとう でんぷん			醤油 みりん 酒 和風だし	22.9 28.5		
		だいこんのみそじる						あぶらあげ とうふ みそ	こまつな	だいこん				29.9 27.4				
														349 386				
中3なし	5月	チャーハン							ぶたにく なると	にんじん	たまねぎ ねぶかねぎ	こめ むぎ	ごま油	醤油 中華だし 塩 酒 こしょう				
		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう								
		ポークしゅうまい							ぶたにく たら とりにく			たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ		塩 醤油	572 721		
		はるさめスープ							ベーコン とうふ	チンゲンサイ	もやし	はるさめ	ごま油	醤油 酒 塩 中華だし	21.5 26.7			
		コーヒーぎゅうにゅうのもと										さとう		塩	25.5 23.0			
														301 315				
中3なし	6月	ごはん											こめ					
		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう								
		たらのフライ							たら				パンこ こむぎこ	油	塩 中濃ソース	575 737		
		つきこんにゃくのいりに							ぶたにく	にんじん	こんにゃく	さとう	ごま油 ごま	醤油 みりん	21.9 26.1			
		じゃがいものみそじる							とうふ みそ あぶらあげ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも			鰹だし	28.2 24.9		
														300 314				
第一中3年なし	7月	ナン											ナン					
		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう								
		キーマカレー							とりにく ぶたにく だいず	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが	こむぎこ さとう	油	ケチャップ カレー粉 洋風だし 赤ワイン 塩 中濃ソース	568 748			
		おちゃポテト								せんちゃ		じゃがいも	油	塩	25.8 32.6			
		たまごスープ							ベーコン とうふ たまご	こまつな	たまねぎ	でんぷん		醤油 塩 こしょう 中華だし	32.6 38.1			
														318 338				
10月	10月	ごはん											こめ					
		ぎゅうにゅう								ぎゅうにゅう								
		さばのてりやき							さば			しょうが			醤油 みりん 酒	583 732		
		ごぼうのあまからあえ									ごぼう	こむぎこ さとう でんぷん	油 ごま	醤油 みりん	25.1 30.0			
		かきたまじる							とうふ たまご	こまつな	たまねぎ	でんぷん			鰹だし 醤油 塩 酒	33.0 30.4		
														304 320				

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は第一小、第一中、片浜中の三校分の給食を作っています。行事等で各学校の実施日を確認してください。

※こんにゃくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

行事等	日曜日	献立	アレルギー原因物質特定7品目							あか				みどり				き		調味料	栄養価				
			小麦	そば	卵	乳	落花生	エビ	カニ	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		5群	6群	小学校	中学校						
			魚・肉・卵・豆・豆制品	たんぱく質	牛乳・乳製品	無機質	緑黄色野菜	カロテン	その他の野菜・果物(きのこ・こんにやく)	ビタミン(食物繊維)	こく類	いも・砂糖	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)						たんぱく質(g)	脂質(%)	カルシウム(mg)		
お祝い献立	11	火	せきはん									あずき								もちごめ	ごま	塩			
			ぎゅうにゅう																						
			とりにくのからあげ																						
			おひたし																						
			すましじる																						
			おいわいゼリー																						
水	12	ソフトめん																							
		ぎゅうにゅう																							
		ミートソース																							
		ポイルドサラダ																							
		マーラーカオ																							
片浜中3年なし	13	木	ごはん																						
			ぎゅうにゅう																						
			おろしハンバーグ																						
			もやしのわふういため																						
			じゃがいもそぼろに																						

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

※献立表は市内統一の形式になります。本調理場は第一小、第一中、片浜中の三校分の給食を作っています。行事等で各学校の実施日を確認してください。

※こんにやくは、主に体の調子を整える働きがあるためビタミンの欄に記載しています。

※沼津市では、毎月19日は「共食の日」と設定されており、家族や仲間と食卓を囲んで、孤食を減らすことを推進しています。

※早寝、早起き、朝ごはんを心がけ生活リズムを整えましょう。

健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう

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。栄養素にはそれぞれおんなじ働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

わたしたちはあかのグループ  
体をつくるものになるよ

わたしたちは黄のグループ  
エネルギーのもとになるよ

わたしたちは緑のグループ  
体の調子をととのえるものになるよ

見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

### 規則正しい生活習慣で肥満予防

朝食の欠食や夜遅い食事などの不規則な生活習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事を取り、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。



### 生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

**高血圧症**  
血圧が高くなる病気で自立した自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

**糖尿病**  
インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

**脂質異常症**  
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。