

日・曜	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)		
献立名	手巻き寿司 牛乳 すまし汁 ひなあられ			米粉パン コーヒー牛乳 やきそば ごぼうのサラダ くだもの			わかめごはん 牛乳 さわらの西京焼 高野豆腐と野菜の旨煮			ごはん 牛乳 チキンカツの油淋鶏ソース 春雨スープ アセロラゼリー			揚げパン 牛乳 じゃが芋入りオムレツ 野菜スープ			ごはん 牛乳 白身魚フライ ゆで野菜 豚汁 つけもの(さくら漬)			コッペパン 牛乳 ツナとトマトのスパゲティ 切干大根のサラダ			カレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト			煮込み五目飯 牛乳 あじフライ 肉じゃが煮			コッペパン のむヨーグルト(いちご) ハンバーグ 白菜のクリーム煮 プリン		
材料名および使用量(9)	米(酢合わせ)	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	わかめごはん	75	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米(麦ごはん)	70	黄	あっという米	50	黄	* 規格パン	1個	黄
	手巻用焼きのり	1袋	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	油	3	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	豚肉	8	赤	アルファ化もち米	15	黄	* のむヨーグルト(いちご)	1本	赤
	(冷)チキンウィンナー	1本	赤	ミルメーク(コーヒー)	1袋	黄	(冷)さわら西京焼	1個	赤	* (冷)チキンカツ	1個	赤	きなこ	7	赤	* (冷)白身魚フライ	1個	赤	* スパゲティ(ハーフ)	30	黄	じゃがいも	50	黄	水	115		(冷)ハンバーグ	1個	赤
	* (冷)卵焼き	1個	赤	* (冷)ボークやきそば	70	黄	小松菜	25	緑	油	3	黄	さとう	3	黄	* タルタルソース	1個	黄	ツナ油漬	15	赤	たまねぎ	45	緑	鶏肉	10	赤	トマトケチャップ	5	緑
	きざみたくあん	10	緑	豚肉	10	赤	はくさい	25	緑	ねぎ	3	緑	塩	0					たまねぎ	20	緑	にんじん	20	緑	にんじん	10	緑	鶏肉	12	赤
	ツナ油漬	30	赤	キャベツ	35	緑	(冷)ちくわ	8	赤	にんにく	0.3	緑	* 牛乳	1本	赤	キャベツ	20	緑	にんじん	10	緑	* 粉チーズ	2	赤	ごぼう(ささがき)	10	緑	はくさい	60	緑
	さとう	0.5	黄	にんじん	10	緑	高野豆腐 角切	7	赤	しょうが	0.6	緑	* (冷)じゃが芋入りオムレツ	1個	赤	(冷)スイートコーン	5	緑	(冷)ほうれん草	10	緑	* スキムミルク	2	赤	油あげ(薄あげ)	5	赤	にんじん	10	緑
	* しょうゆ(うす口)	0.2		たまねぎ	10	緑	油あげ(薄あげ)	20	赤	さとう	2.5	黄	トマトケチャップ	6	緑	豚肉	10	赤	(冷)スイートコーン	6	緑	* カレールウ(日糧)	6	黄	酒	1		(冷)ほうれん草	10	緑
	* マヨネーズ	1袋	黄	油	0.5	黄	にんじん	20	緑	* しょうゆ(濃口)	3					油あげ(薄あげ)	5	赤	にんにく	0.3	緑	* カレールウ(ハウス)	6	黄	* しょうゆ(うす口)	7		たまねぎ	20	緑
	* 牛乳	1本	赤	こしょう	0		しめじ	10	緑	酢	2		豚肉	10	赤	だいこん	20	緑	トマト水煮(缶)	20	緑	* ウスターソース	2		だしの素	1		しめじ	10	緑
	(冷)カット豆腐	20	赤	ごぼう(せん切り)	30	緑	だしの素	1		ごま油	0.3	黄	はくさい	30	緑	にんじん	10	緑	トマトケチャップ	15	緑	油	0.5	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	30	赤
だいこん	20	緑	* しょうゆ(うす口)	0.5		さとう	2.5	黄	水	10		たけのこ水煮	10	緑	こんにゃく(突き)	8	黄	ウスターソース	1		* 牛乳	1本	赤	* (冷)あじフライ	1個	赤	* クリームシチューの素	9	黄	
にんじん	10	緑	みりん(本みりん)	0.3		* しょうゆ(うす口)	3		春雨	5	黄	干しいたけ	0.5	緑	ねぎ	4	緑	スープストック	2		海藻ミックス(乾燥)	0.5	赤	豚肉	15	赤	塩	0		
しめじ	10	緑	にんじん	10	緑				豚肉	10	赤	(冷)ほうれん草	10	緑	みそ	9	赤	油	0.5	黄	キャベツ	20	緑	じゃがいも	60	黄	こしょう	0.01		
(冷)ほうれん草	10	緑	ドレッシング白	8	黄				はくさい	20	緑	えのきたけ	5	緑	だしパック	2		切干大根	6	緑	(冷)ブロッコリー	15	緑	たまねぎ	40	緑	(冷)プリン	1個	黄	
だしパック	4		パイナップル(缶)	1個	緑				にんじん	10	緑	スープストック	2		さくら漬け	10	緑	にんじん	5	緑	* 和風ドレッシング	1個	黄	にんじん	20	緑				
* しょうゆ(うす口)	3.5								(冷)カット豆腐	20	赤	水	0				(冷)ブロッコリー	10	緑	* ヨーグルト	1個	赤	系こんにゃく	20	黄					
塩	少々								きくらげ・乾	0.5	緑						* ドレッシング(ごま)	8	黄				さとう	3	黄					
ひなあられ	1袋	黄							スープストック	3													* しょうゆ(濃口)	5						
									アセロラゼリー	1個	緑												だしの素	0.5						
																												</		

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

1年間ありがとうございました！

今年度の給食回数も残り少なくなりました。日々の給食から、みなさんは、どのようなことを感じ、学びましたか？食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	653 kcal
たんぱく質	25.0 g
しじつ	20.6 g
カルシウム	400 mg
てつ	3.5 mg
ビタミンA	390 μg
ビタミンB1	0.45 mg
ビタミンB2	0.56 mg
ビタミンC	33 mg

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

☐ 食事の前に手をきれいに洗っている

☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

☐ おうちで食事のお手伝いをしている

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している

☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

☐ おはしを上手に使うことができる

☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

☐ 食べたらずを磨いている

〇の数が…

7～9個

☆☆☆たいへんよくがんばりました

4～6個

☆☆よくがんばりました

1～3個

☆もう少しがんばりましょう

0個

まずはたべることをすきになりましょう