

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (水)	○	スパゲティ大豆ソース ごまドレッシングサラダ ハーフアーモンドトースト 清見オレンジ 小魚	大豆 味噌 豚肉	牛乳／	トマト ビーマン	生姜 玉葱 干し椎茸 キャベツ 生姜 とうもろこし	スパゲティ きび砂糖 きび砂糖 食パン 砂糖 清見オレンジ	サラダ油 ごま サラダ油 アーモンド マーガリン	809	30.8	26.8	2.48
2 (木)	○	黒ごま入り麻婆豆腐丼 小松菜とわかめのナムル 卵入り中華コーンスープ ★すだち（巣立ち）ゼリー	大豆 味噌 豆腐 豚肉	牛乳／ わかめ	にら 人参 小松菜	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸 もやし 玉葱 とうもろこし	米 麦 でん粉 きび砂糖 きび砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 サラダ油 ごま サラダ油	809	32.4	22.0	3.31
3 (金)	○	菜の花ちらし寿司 赤魚の白しょうゆ焼き ひじき入りごま和え 白いんげん豆のけんちん汁 ★ひしもち	油揚げ 赤魚（あかうお） いんげん豆 油揚げ	牛乳／ ひじき	菜の花 人参 小松菜 人参	かんぴょう れんこん レモン 干し椎茸 キャベツ もやし ごぼう 長葱	米 麦 三温糖 きび砂糖 ごま 里芋 こんにゃく ひしもち		776	32.8	17.0	2.79
6 (月)	○	ピザトースト 千切りじゃが芋のさくさくサラダ クラムチャウダー いちご 大豆小魚	ソーセージ ひよこ豆 あさり ベーコン 大豆	牛乳／ チーズ 牛乳 煮干し	ビーマン 人参	玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉葱 グリンピース しめじ いちご	食パン じゃが芋 はちみつ 小麦粉 いちご	サラダ油 大豆油 サラダ油 生クリーム バター サラダ油	767	29.7	30.1	2.95
7 (火)	○	鶏そぼろご飯 ひじき入り卵焼き 柏野菜の味噌汁 ミニトマト ヨーグルト	大豆 高野豆腐 鶏肉 大豆 鶏肉 卵 味噌 油揚げ	牛乳／ ひじき		生姜 長葱 グリンピース 玉葱 かぶ（葉） チンゲン菜 かぶ 長葱 ミニトマト	米 麦 きび砂糖 きび砂糖	サラダ油 サラダ油	840	37.0	27.0	2.97
8 (水)	○	赤飯 鶏肉の唐揚げ カレーきんぴら おかか和え お祝いすまし汁 紅白大福	ささげ 鶏肉 さつま揚げ かつお節 なると 鶏肉 うずら卵	牛乳／		生姜 にんにく ごぼう キャベツ 生姜 干し椎茸	米 もち米 米粉 でん粉 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 紅白大福	ごま 大豆油 大豆油 サラダ油	926	35.4	29.2	3.19
9 (木)	○	雑穀ごはん 鯖のごまだれ焼き 磯香和え 豚汁 しらぬい		牛乳／ のり			米 麦 ひえ あわ アマランサス きび砂糖 きび砂糖 じゃが芋 こんにゃく しらぬい	ごま ごま サラダ油	741	33.5	22.8	2.65

今日は三年生を送る会が予定されています。柑橘類の「すだち」と卒業の「巣立ち」をかけたゼリーを出します。

ひしもちの形と色にはそれぞれ意味があります。ヒシの実からきた形は子孫繁栄の願いが込められています。三色の色は雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表しています。

今日で3年生は最後の給食になります。9年間の給食の思い出はたくさんできたでしょうか。卒業のお祝いに赤飯と紅白大福を出します。

第56回
卒業式

ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選んだりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

マスターして
ステキな大人に
なりましょう♪

はしを正しく
持って使おう！

器とはしの取り上げ方

器は両手で持ち上げ、左手にのせます。右手ではしを取り上げます。

器の下で左手の人差し指と中指の間で、はしをはさみます。

右手をすべらせて、はしの下に移動させ、はしを持ちます。

はしを、左手から外します。

Q. はしの下に手を添えるのはマナー違反？

A. 汁気の多い料理を食べる時に、はしの下に手を添えて食べていませんか？汁が落ちて手が汚れてしまうため、実はこの行為はマナーとしてはふさわしくありません。天ぷらなどを天つゆにつけて食べる時などは、天つゆの入った器を手にとって食べるようにしましょう。

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
13 (月)	○	ブルコギのせご飯	豚肉	牛乳／	人参 ビーマン	玉葱 にんにく 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	ごま油 サラダ油	855	37.0	26.5	2.67
		マスのゆかり焼き	マス		ゆかり粉		パン粉	サラダ油				
		カシューナッツポテト					じゃが芋 きび砂糖	カシューナッツ 大豆油				
		春雨スープ	なると 鶏肉		小松菜 人参	玉葱 きくらげ	春雨	ごま油				
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖					
14 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		777	31.1	25.1	2.43
		味付けのり		のり								
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 豚肉 卵		人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸	砂糖					
		ししゃものカレー揚げ		ししゃも			でん粉	大豆油				
		すぎ昆布と春雨のサラダ		昆布	人参	きゅうり もやし レモン	春雨 きび砂糖	ごま サラダ油				
		★いちご				いちご						
15 (水)	○	えびピラフ	えび	牛乳／	人参	玉葱 にんにく グリンピース マッシュルーム	米 麦	サラダ油	861	37.5	29.8	3.25
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			オレンジマーマレード						
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき		キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま サラダ油				
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	小松菜 人参	玉葱 とうもろこし	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		★せとか（かんきつ果物）				せとか						
16 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		829	33.2	25.1	3.19
		のりの佃煮		のり			砂糖					
		メバルの野菜あんかけ	メバル		ビーマン 赤ビーマン	玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		筑前煮	鶏肉		人参	ごぼう 大根	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		小松菜と豆腐の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ	わかめ	小松菜 人参	白菜						
		メーブルカシューナッツ	きな粉				メーブルシロップ	カシューナッツ				
17 (金)	○	ドライカレー	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ	人参	玉葱 にんにく レーズン	米 麦	サラダ油	908	31.6	22.1	3.51
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		レンズ豆とうずら卵入り野菜スープ	レンズ豆 うずら卵		小松菜 人参	大根 玉葱 干し椎茸						
		はちみつレモンゼリー					ゼリー					
20 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		871	34.3	23.4	2.80
		チキン味噌カツ	味噌 鶏肉			にんにく	小麦粉 パン粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油				
		切干大根の旨煮	さつま揚げ あさり		人参	切干し大根 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油				
		チンゲン菜と豆腐の和風スープ	豆腐 鶏肉		チンゲン菜 人参	生姜 長葱 しめじ						
		フルーツ和え				みかん なつみかん 黄桃 白桃						
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量

82833.625.12.94

春休みに

朝食を自分で
つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょ。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

1 主食

2 主食 + 1品

3 主食 + 2品

朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉、魚、たまごなどのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

柏市の給食レシピや簡単朝ごはんメニューのレシピが紹介されています。ぜひ、参考にしてみてください！

1年間 ありがとうございました

今年度の給食は3月20日(月)で終了となります。本校給食運営への理解や給食費納入、食物アレルギー対応等へのご協力に心より御礼申し上げます。来年度も安心安全な食材の使用はもちろん、衛生管理に細心の注意を払いながら、魅力ある給食の提供に努めてまいります。1年間本当にありがとうございました

栄養教諭 宮澤

学校給食収支報告書について

保護者の皆さまからお預かりした給食費は、給食食材の購入のみに充てられています。(給食調理に関わる人件費や電気・ガス・水道などの光熱水費等は含まれておりません) 今年度は、食材料費高騰に鑑み、市から補助金が支給されたことにより、例年とほぼ変わらない献立内容で給食の提供をすることができました。給食費に関わる収支について、給食終了後にPTA役員さんによる監査をうけましたら、学校ホームページ上に「学校給食収支報告書」を掲載します。ご確認いただければ幸いです。