



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		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量	その他の食品
			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					
3 (月)	○	ちらし寿司	大豆 鶏肉 卵	牛乳/ のり	人参	かんぴょう れんこん 干し椎茸	米 砂糖 きび砂糖	ごま	758	37.7	19.7	3.67	酒 醤油 酢 塩 だし昆布
		めひかりのフライ	めひかり				小麦粉 パン粉	サラダ油					酒 塩
		肉じゃが★	豚肉		人参	玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					酒 みりん 醤油 削り節 (だし用)
		えのきたけのみそ汁	高野豆腐 みそ		小松菜	白菜 えのきたけ							みりん 削り節 (だし用) だし昆布
		ひなあられ					ひなあられ 米	菜種					
4 (火)	○	マーボー豆腐丼 【ご飯】		牛乳/			米 麦		766	28.6	20.1	2.65	
		【具】	大豆 みそ 豆腐 豚肉		にら	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉 きび砂糖	サラダ油					酒 トウバンジャン 醤油 削り節 (だし用) テンメンジャン (小麦 大豆 ごま)
		卵入りわかめスープ	鶏肉 卵	わかめ	小松菜 人参	玉葱 干し椎茸	でん粉	ごま油					酒 醤油 削り節 (だし用) 塩 だし昆布
		大学いも					さつま芋 水あめ きび砂糖	ごま サラダ油					醤油 酢

「ももの節句献立」

※ 3年生、4日は給食はありません

5 (水)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		790	28.1	29.5	3.02	
		さばのみそ煮★	みそ 鯖		長ねぎ	生姜 梅干し	きび砂糖						酒 醤油 削り節 (だし用)
		高野豆腐のあえもの	高野豆腐		小松菜 人参	もやし	きび砂糖	ごま サラダ油					醤油
		根菜汁			小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく 里芋	サラダ油					酒 醤油 削り節 (だし用) 塩
		りんご				りんご							
6 (木)	○	甘納豆パン	甘納豆	牛乳/ パン (乳)			パン		816	29.4	30.0	3.58	
		シェパースパイ	豚肉	牛乳 チーズ		ごぼう セロリー 玉葱 にんにく	米粉 じゃが芋	バター					ワイン トマトケチャップ こしょう タイム ナツメグ オレガノ 塩
		フレンチサラダ			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁		ごま サラダ油					酢 こしょう 塩
		ポトフ	豚肉		人参 パセリ	かぶ キャベツ セロリー	じゃが芋	サラダ油					酒 醤油 こしょう タイム 削り節 (だし用) ロリエ 塩 香草
		ひとくちみかんゼリー				みかん果汁	ゼリー 砂糖 水あめ						
7 (金)	○	赤はん	小豆	牛乳/			米 もち米	ごま	789	29.7	23.8	2.83	酒 塩
		とりのから揚げ★	鶏肉			生姜 にんにく	米粉 でん粉	サラダ油					酒 醤油
		いぞかあえ★		のり	小松菜 人参	キャベツ ほんしめじ							みりん 醤油
		お祝いじゃが芋団子汁	油揚げ なたと (すけそうたら いとよりだい)		小松菜 人参	大根	じゃが芋 でん粉	サラダ油					酒 醤油 塩 削り節 (だし用)
		いちご				いちご							
10 (月)	○	えびと厚揚げのチリソース丼【ご飯】		牛乳/			米 麦		762	35.9	19.4	2.88	
		【具】	厚揚げ えび 卵		チンゲン菜 人参	にんにく 長葱 しめじ	でん粉 きび砂糖	サラダ油					酒 みりん トウバンジャン 酢 トマトケチャップ こしょう 塩 チュウニャン
		ワンタンスープ	鶏肉		小松菜	長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮						酒 みりん 醤油 こしょう 削り節 (だし用) 塩
		オレンジ				オレンジ							
大豆小魚	大豆	煮干し											

※ 3年生、10日は給食はありません



卒業式



11 (火)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		778	22.4	15.6	3.34	
		コロッケ			人参	玉葱	小麦粉 パン粉 じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					ワイン ウスターソース 中濃ソース こしょう 塩
		スパゲティソーパジリコ			しそ パセリ	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油					塩 こしょう バジル
		野菜のスープ	ベーコン		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸							酒 醤油 こしょう 削り節 (だし用) 塩
		手作りひじきふりかけ		ひじき	ゆかり粉		きび砂糖	ごま					酒 みりん 醤油
13 (木)	○	ご飯		牛乳/			米 麦		787	36.8	27.5	2.76	
		にしんのカレー焼き	にしん			玉葱							酒 醤油 カレー粉
		ごまあえ			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま					酒 醤油
		柏野菜のみそ汁	高野豆腐 みそ 豆腐		ほうれん草	かぶ 長葱							削り節 (だし用) だし昆布
		カシューナッツ						カシューナッツ					
そばろ	大豆 豚肉			生姜	きび砂糖		酒 みりん 醤油						

図書室の本「定食屋『雑』」より給食室で手作りコロッケを作ります。

みそ汁には柏野菜の「ほうれん草」と「かぶ」と「長ねぎ」の柏三大野菜を使用します。





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		I初値	たんぱく質	脂質	食塩相当量	その他の食品
			1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実					
14 (金)	○	みそラーメン 【めん】		牛乳／			中華麺	サラダ油	785	27.5	37.7	2.45	
		【具】	みそ 鶏肉		にら 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし		サラダ油					酒 醤油 こしょう 削り節(だし用) 塩 だし昆布
		揚げぎょうざ	餃子 大豆 豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま					こしょう
		わかめサラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					醤油 酢 こしょう
		ブラマンジェ		寒天 牛乳			砂糖	生クリーム					バニラエッセンス
		アーモンド						アーモンド					
17 (月)	○	ガーリックライス	大豆 鶏肉	牛乳／	パセリ	ごぼう 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦	サラダ油	762	29.9	26.9	2.91	ワイン 醤油 こしょう 塩
		かたくちいわしのフリッター		かたくちいわし			小麦粉 でん粉	サラダ油					マネー風調味料(大豆) 重曹
		ドレッシングサラダ	青大豆		人参	キャベツ きゅうり		サラダ油					酢 こしょう バジル 塩
		うずら卵とレンズ豆のスープ	レンズ豆 うずら卵		かぶ(葉) 人参	かぶ キャベツ							酒 醤油 こしょう 削り節(だし用) 塩
		アセロラゼリー				りんご果汁 アセロラ果汁	ゼリー						
18 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		764	34.1	24.6	2.52	
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でん粉 きび砂糖						みりん トマトケチャップ コチジャン 塩 トウバンジャン
		チャブチエ	豚肉		人参 ほうれん草	玉葱 にんにく エリンギ	しらたき きび砂糖	ごま ごま油					酒 みりん 醤油
		卵入り中華コーンスープ	ほたてがい 卵		小松菜	コーン缶	じゃが芋 でん粉						酒 醤油 オイスターソース こしょう 削り節(だし用) 塩
		いちご				いちご							
19 (水)	○	サフランライス		牛乳／			米 麦		858	28.1	23.9	2.95	サフラン 塩
		ポークカレー	豚肉		トマト缶 人参	ごぼう 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	サラダ油					酒 ウスターソース 中濃ソース 醤油 トマトケチャップ カレー粉 削り節(だし用) マサラマイルド 塩
		柏野菜のサラダ	ハム		かぶ(葉) 人参	かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶	きび砂糖	オリーブ油 サラダ油					ワイン 醤油 酢 粒マスタード(りんご) こしょう 塩
		豆腐ドーナツ	おから 豆腐				ミックス粉 粉糖	サラダ油					
21 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		797	34.8	25.0	2.35	
		かますの唐揚げ甘酢かけ	かます		ごねぎ	生姜 にんにく	米粉 でん粉 砂糖	ごま油 サラダ油					酢 酒 醤油 黒酢 こしょう
		すき昆布サラダ		昆布	人参	キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油					醤油 酢 塩
		あごだしで作る卵と小松菜のみぞ汁	高野豆腐 みそ 卵		小松菜	玉葱							酒 あごだし(とびうお) だし昆布
		ヨーグルト		ヨーグルト(ゼラチン)									
		大豆アーモンド	大豆					アーモンド					

今日のみそ汁はあごだしで作ります。そのほかの日は「さば節」で作っています。



平均栄養量	786	31.0	24.9	2.92
-------	-----	------	------	------

※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I初値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

保護者のみなさまへ
まだつ給
ましく食
しきある
た。あろ
のりい白
りが衣
ごとこ協
うご力洗
さい濯
いたや

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでも がんばって食べた	⑩みんなと仲よく食 べた
○	○	○	○	○

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!

