



# 予定献立表



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I 補 給 -	たん ぱ く し つ	し つ	し よ く え ん り や う
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる				
2 (月)	○	豚キムチ丼 <small>リクエスト</small>	ぎゅうにゅう / 高野豆腐 豚肉	チンゲン菜 玉葱 にんにく キムチ たけのこ 干し椎茸	米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油	559	23.0	19.6	1.84
		とうふ みそ 豆腐の味噌スープ	みそ 豆腐 鶏肉	人参 ほうれん草 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	ごま ごま油 サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
3 (火)	○	ひなまつり <small>桃の節句</small> 鮭ちらし	ぎゅうにゅう / のり 鮭	菜の花 生姜 コーン缶	米 麦 砂糖 ごま	619	28.6	18.1	2.04
		どりにく <small>桃の節句</small> 鶏肉の五色揚げ煮	ひよこ豆 鶏肉	人参 ビーマン 生姜 にんにく 長葱	でん粉 さつま芋 砂糖 ごま油 大豆油				
		はんぺんのすまし汁	豆腐 はんぺん	小松菜 長葱 えのき茸 干し椎茸					
		さとうだいず 砂糖大豆	大豆		でん粉 砂糖				
4 (水)	○	スパゲティミートソース	ぎゅうにゅう / 大豆 レンズ豆 豚肉 チーズ	トマト缶 人参 ビーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	米粉 スパゲティ きび砂糖 サラダ油	640	28.1	27.5	2.58
		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 レモン果汁	きび砂糖 サラダ油				
		チーズタルト <small>リクエスト</small>	チーズ 牛乳	レモン果汁	砂糖 *タルトレットカップ (小麦粉)				
5 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう /		米 麦	618	28.2	18.4	3.00
		さば <small>リクエスト</small> 鮭のみそ煮	みそ 鯖	生姜 長葱 梅干し	きび砂糖				
		のり <small>あ</small> 和え	のり	人参 キャベツ きゅうり もやし ねいも	きび砂糖 ごま ごま油				
		かきたま汁 (たまご) <small>きよみ</small> 清見オレンジ <small>リクエスト</small>	豆腐 卵	小松菜 人参 長葱 清見オレンジ	でん粉				
6 (金)	○	チキンカレーライス	ぎゅうにゅう / チーズ 鶏肉	トマト缶 人参 ほうれん草 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋 バター サラダ油	646	24.2	22.3	2.69
		りっちゃんのサラダ	塩昆布 ハム	トマト 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	砂糖 ごま サラダ油				
		はるか		はるか					
		アーモンド <small>こざかな</small> 小魚	煮干し		アーモンド				
9 (月)	○	ココア揚げパン <small>リクエスト</small>	ぎゅうにゅう /		コッペパン ココア 大豆油	588	22.4	20.0	2.41
		ミネストローネスープ	大豆 レンズ豆 ウィンナー	トマト缶 人参 セロリー 玉葱 コーン缶 にんにく マッシュルーム パセリ	じゃが芋 きび砂糖 サラダ油				
		かぼちゃのサラダ <small>リクエスト</small>		キャベツ きゅうり 玉葱 かぼちゃ	砂糖 ごま サラダ油				
		こざかな 小魚	煮干し						
10 (火)	○	わかめごはん <small>リクエスト</small>	ぎゅうにゅう / わかめ		米	573	25.6	16.7	2.42
		や <small>リクエスト</small> 焼きししゃも	青のり ししゃも						
		じゃが芋 <small>すあ</small> のごま酢和え	みそ	人参 きゅうり コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油				
		★ほっこり <small>おせ</small> 春野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	菜の花 たけのこ 玉葱					
		だいず <small>いり</small> 大豆	大豆						
11 (水)	○	しょうゆラーメン <small>リクエスト</small>	ぎゅうにゅう / なんと 豚肉	チンゲン菜 人参 生姜 メンマ にんにく 長葱	中華めん ごま油 ごま油 サラダ油	555	31.2	19.1	3.02
		メルルーサと野菜のケチャップ炒め (うずら卵)	ひよこ豆 メルルーサ うずら卵	ビーマン 赤ビーマン 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸	でん粉 砂糖 ごま ごま油 大豆油 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		こざかな 小魚	煮干し						
12 (木)	○	ガーリックライス <small>リクエスト</small>	ぎゅうにゅう /	にんにく	米 サラダ油	599	26.9	20.1	1.96
		さわらの風味焼き	鯖	玉葱 にんにく パセリ	パン粉 生クリーム バター				
		ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン	ほうれん草 玉葱 コーン缶	バター				
		まめ <small>やさい</small> 豆と野菜のスープ	ひよこ豆 レンズ豆 鶏肉	小松菜 人参 大根 玉葱	春雨				

【豚キムチ】  
キムチは韓国の漬物。辛味とうま味のある発酵食品です。腸内環境を整えます(^^)!

【桃の節句】ひなまつり五節句のひとつで上巳の節句とも呼ばれます。季節の変わり目を祝う習わしです。桃の木には霊力があるとされ、飾られて信仰されるようになりました。子どもたちの成長と幸せを願います。

【おはなし給食】  
ゴインキョとチーズどろぼう より チーズタルト(6年生のリクエスト) チュウチュウ通りの1番地にすもも金持ちのゴインキョのチーズを狙った詐欺師が...

かんきつ果物食べ比べ  
①清見オレンジ  
日本の温州みかんと外国産のオレンジから生まれました。実は柔らかくジューシーです(^^)!

かんきつ果物食べ比べ  
②はるか  
見た目はレモンようですが、上品で懐かな甘さがあります。福岡県で偶然発見されたかんきつ果物です(^^)!

【おはなし給食】  
「ほくがラーメンをたべているとき」より しょうゆラーメン(6年生リクエスト)です。何気ない日常ですが、ほくがラーメンを食べているとき...世界では何が起こっているのだろうか。好きなものを食べられる幸せ...



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か (Red)	み ど り (Green)	き い ろ (Yellow)	I 補 け ー	たん ぱ く し つ	し じ つ	し よ く え ん の う ち り や う	
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる					Kcal
13 (金)	○	せきはん 赤飯	ぎゅうにゅう / 小豆			米 もち米 ごま	638	26.5	21.0	2.37
		とりにく からあげ 鶏肉の唐揚げ <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px;">リクエスト</span>	鶏肉 鶏肉	生姜 にんにく	卒業お祝い 給食	米粉 でん粉 大豆油				
		あ ツナ和え	わかめ ツナ	小松菜 生姜 もやし		きび砂糖				
		ながじる かぶのすり流し汁	豆腐 さつま揚げ なた	かぶ(葉) 人参 かぶ 長葱 えのき茸		でん粉				
シークワサーゼリー		シークワサー果汁	ゼリー							
16 (月)	○	ねぎ塩豚丼	ぎゅうにゅう / 高野豆腐 豚肉	人参 キャベツ 生姜 玉葱 にんにく 長葱 レモン果汁		米 麦 でん粉 ごま油 サラダ油	587	21.7	15.3	1.86
		フォーのスープ	豆腐 鶏肉	小松菜 人参 生姜 たけのこ 干し椎茸		でん粉 フォー ごま サラダ油				
		ナタデココのしゅわしゅわポンチ <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 10px; padding: 2px;">リクエスト</span>		みかん缶 黄桃缶		ぶどうゼリー ナタデココ 炭酸飲料				
		たいざかな 大豆小魚	大豆 煮干し							
<b>卒業式</b>										
18 (水)	○	ツナライス	ぎゅうにゅう / レンズ豆 ライトツナフレーク	人参 ビーマン トマトピューレ 玉葱 コー ン缶 マッシュルーム			米 麦 バター サラダ油	574	20.1	17.2
		ポトフ	豚肉	かぶ(葉) 人参 かぶ キャベツ セロリー 玉葱 ぶなしめじ						
		ひじきとじゃが芋のみそサラダ	みそ ひじき	人参 キャベツ きゅうり 玉葱		じゃが芋 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		ひとくち 一口レモンゼリー				レモン 砂糖				
						平均栄養量	601	25.7	19.8	2.38

6年生のみなさんの卒業をお祝いで給食室で「お赤飯」を炊きます。いつもと違う「ハレの日」の食事です(^^)/小学校を巣立つみなさんの活躍を応援しています！

6年生小学校給食最終日



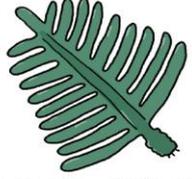
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。  
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g(摂取I補けーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

今月も6年生のリクエストを取り入れています。  
★は5年生が家庭科で学習した「とっておい! みそ汁」からレシピを取り入れました。

1年間の 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきます。

<input type="checkbox"/> 朝食を毎日とった	<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけた
<input type="checkbox"/> 規則正しい時間に食事をした	<input type="checkbox"/> 食品表示を見るように心がけた
<input type="checkbox"/> 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた	<input type="checkbox"/> 地域の食材や食文化について理解した
<input type="checkbox"/> 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気がつけた	



春を告げる食品

わかめ

わかめは、乾燥品や塩漬品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん わかめのみそ汁 若竹煮

4月からの目標

自分の食生活をふりかえり、4月からの食に関する目標を立ててみましょう。

例/休日家族の食事をつくる など



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。



【保護者のみなさま】

子どもたちが使う白衣の洗濯・縫い・アイロンかけのご協力ありがとうございます。次年度も安全・安心な給食提供に努めて参りますので、引き続きどうぞよろしくお願いたします。

