

今月の目標【1年間の反省をしよう】

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				
1 (水)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳／チーズ	人参	生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	889	25.0	28.0	2.20
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	サラダ油				
		紅茶ビスケット	お話し給食	牛乳			小麦粉 粉糖	バター				
		清見オレンジ				清見オレンジ						
2 (木)	○	ちらし寿司	油揚げ 鶏肉	牛乳／	人参 さやえんどう	かんぴょう れんこん レモン果汁	米 麦 砂糖 きび砂糖	ごま	781	32.6	20.7	3.76
		金目鯛の白焼き	きんめだい			干し椎茸 生姜	きび砂糖					
		もやしのボン酢和え			小松菜 人参	もやし レモン果汁	きび砂糖					
		みそポテト	みそ				小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	大豆油				
		菜の花のすまし汁	豆腐 なた		菜の花 人参	長葱 えのき茸						
3日(金)は、3年生は給食はありません。												
3 (金)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		798	32.2	19.6	2.35
		豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉 卵	ひじき		長葱	パン粉 でん粉 きび砂糖	ごま				
		おひたし	かつお節		小松菜	キャベツ もやし						
		新じゃがのどぼろ煮	鶏肉		人参	生姜 玉葱 グリンピース	じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		大豆小魚	大豆	煮干し								
6 (月)	○	スパゲティトマトソース	ツナ ベーコン	牛乳／チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく えのき茸 ほんしめじ マッシュルーム	スパゲティ きび砂糖	生クリーム オリーブ油 サラダ油	824	31.0	29.4	2.52
		青大豆サラダ	青大豆	わかめ	人参	キャベツ コーン缶		サラダ油				
		★焼きモンブラン★	卵	牛乳			小麦粉 グラニュー糖 粉糖 マログラッセ	アーモンド バター				
		小魚		煮干し								
7 (火)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		775	31.7	19.8	2.00
		★鶏肉の唐揚げ★	鶏肉			生姜 にんにく	米粉 でん粉	大豆油				
		切干大根のカレー和え	かつお節		小松菜 人参	切干し大根 もやし		ごま サラダ油				
		里いものみそ汁	油揚げ みそ		小松菜 人参	えのき茸	里芋					
		金時豆の甘煮	金時豆				きび砂糖					
3年生は、8日(水)が最後の給食です。												
8 (水)	○	赤飯	小豆	牛乳／			米 もち米	ごま	770	27.4	17.8	2.90
		えびフライ	えびフライ					大豆油 パン粉				
		磯香和え		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		ごま仕立てのみそ汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	ごま サラダ油				
		せとが				せとが						
9 (木)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		795	31.8	23.8	1.73
		鯖の西京焼き	みそ 鯖				水あめ					
		柏野菜とアーモンドの和え物			かぶ(葉) ほうれん草	かぶ 長葱 ゆず果汁	きび砂糖	アーモンド				
		ごぼうの甘辛揚げ				ごぼう	でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油				
のっぺい汁	豆腐 豚肉		小松菜 人参	長葱	里芋 でん粉 こんにゃく	サラダ油						
10日(金)は卒業式のため給食はありません。ご卒業おめでとうございます。												
13 (月)	○	ご飯		牛乳／			米 麦		764	34.4	20.7	2.37
		手作りふりかけ	かつお節	のり 小魚ちりめん			きび砂糖	ごま				
		鮭の竜田揚げ	鮭			生姜	でん粉	大豆油				
		ひじきと切干大根のサラダ		ひじき	人参	きゅうり 切干し大根	きび砂糖	ごま油				
		臭汁	大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉		小松菜 人参	大根 長葱 しめじ	じゃが芋	サラダ油				
14 (火)	○	厚揚げのピリ辛丼	厚揚げ みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	820	32.8	28.1	3.29
		春雨サラダ			人参	キャベツ きゅうり	マロニー きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		中華コーンスープ	卵		チンゲン菜	玉葱 コーン缶	でん粉	サラダ油				
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ				
15 (水)	○	セサミトースト		牛乳／			食パン グラニュー糖	ごま マーガリン	834	28.5	34.7	2.90
		鶏肉と大豆のケチャップ煮	大豆 鶏肉		トマト缶 人参 パセリ	玉葱 にんにく マッシュルーム	でん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		かぶとポテトのスープ	ベーコン		かぶ(葉) 人参	かぶ 玉葱	じゃが芋					
		パイン缶				パイン缶						

今月の目標【1年間の反省をしよう】

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		I補給	たんぱく質	脂質	塩分
			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				
16 (木)	○	山菜おこわ	鶏肉	牛乳／		山菜ミックス	米 もち米 きび砂糖		744	30.6	22.0	3.04
		ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも			米粉 でん粉	大豆油				
		キャベツときゅうりのごま酢和え				キャベツ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 長葱	こんにやく じゃが芋	サラダ油				
		黒糖大豆	大豆			でん粉 黒砂糖						
17 (金)	○	五目焼きそば	いか 豚肉	牛乳／ 青のり	人参	キャベツ 生姜 玉葱 干し椎茸	中華めん	サラダ油	744	29.6	23.1	3.66
		シュガーポテト					さつま芋 グラニュー糖	大豆油 パター				
		もやしと春雨のサラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 きび砂糖	ごま油				
		ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜 人参	長葱 もやし きくらげ	ワンタンの皮	ごま油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
20 (月)	○	ナシゴレン	えび 鶏肉	牛乳／	ピーマン 赤ピーマン	玉葱 コーン缶 にんにく 長葱	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	785	30.7	26.8	3.09
		ポテトと青大豆のチーズ焼き	青大豆	牛乳 チーズ			じゃが芋	生クリーム				
		ツナサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁						
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱 白菜		サラダ油				
		小魚		煮干し								

※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補給の20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	794	30.6	24.2	2.76
-------	-----	------	------	------

1日 お話し給食 ～図書委員コラボ～

本を読んでいて、「この料理食べてみたい!」と感じたことはありませんか?

美味しそうな味を想像するのも、読書の醍醐味。

そこで、図書委員の皆さんに、美味しそうな料理が出てくる本を教えてくださいました。それらの本のごちそうの中から、いくつかを給食で提供します。

お話し給食第2弾は、絵本「王国のない王女のおはなし」より、ピスケットです。

当日、詳しく本の内容を紹介しますので、登場人物の気持ちを想像しながら、食べてくださいね。

2日 ひな祭り給食



3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長を願ったお祝い行事です。

3日だと3年生がいないので、富勢中では一日早くお祝いします。

この日は、金目鯛をたべてお祝いをします。

給食では、彩り豊かなちらし寿司や、春を感じる菜の花のすまし汁も提供します。



3年生の皆さんへ ご卒業おめでとうございます

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

9年間食べてきた学校給食も、3月8日で最後になります。

最後の給食は、おめでたい日をお祝いして「お赤飯」にしました。

給食はこの日が最後になりますが、食事はこれから先もずっと続きます。

体は食べ物でできています。

これからも食事を大切に、良く食べ、良く学び、良く遊び、健やかな心と体を育ててください。

保護者の皆様へ 年度末のお願い

1年間、白衣の洗濯・補修など、給食へのご協力ありがとうございました。

4月から新しい学年に白衣を引き継ぎます。ボタンのとれやほころび、ゴムのゆるみなどがありましたら、繕いをしていただくと助かります。

また、年度末となりますので、最終週の給食当番は、洗濯後、忘れずに白衣を学校に持ってきてください。

1・2年生は22日(水)、3年生は9日(木)までにお持ちいただきますようお願いいたします。