

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 | | 1人あたり Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 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 (金) | ○ | ちらし寿司 ひな祭り給食 鱈の照り焼き もやしのポン酢和え 菜の花のすまし汁 黒糖大豆 | 油揚げ 鶏肉 鱈 豆腐 なたと 大豆 | 牛乳 牛乳・小魚・海藻 | 人参 さやえんどう 小松菜 人参 菜の花 人参 | かんぴょう れんこん 干し椎茸 もやし レモン果汁 長葱 えのき茸 | 米 麦 きび砂糖 水あめ きび砂糖 きび砂糖 でん粉 黒砂糖 | ごま | 726 | 34.7 | 20.9 | 3.41 |
| 4日(月)は、3年生は給食はありません。 | | | | | | | | | | | | |
| 4 (月) | ○ | ご飯 手作りふりかけ 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきと切干大根のサラダ 呉汁 清見オレンジ | かつお節 みそ 鱈 大豆 油揚げ 豆乳 みそ 豚肉 | 牛乳 のり 小魚ちりめん 牛乳 ひじき | パセリ 人参 小松菜 人参 | 玉葱 にんにく きゅうり 切干し大根 大根 長葱 しめじ 清見オレンジ | 米 麦 きび砂糖 ごま サラダ油 マヨネーズ ごま油 サラダ油 | | 759 | 34.5 | 23.0 | 2.60 |
| 5 (火) | ○ | 和風きのごスパゲティ 鶏肉と大根の煮物 あないちごのケーキ お話し給食 大豆小魚 | 豚肉 鶏肉 豆乳 大豆 | 牛乳 牛乳 煮干し | 人参 人参 さやえんどう | 生姜 大根 玉葱 にんにく えのき茸 干し椎茸 ほんしめじ 大根 ラズベリー | スパゲティ でん粉 ごま こんにゃく きび砂糖 ミックス粉 砂糖 アーモンド バター | サラダ油 | 778 | 34.3 | 25.8 | 2.92 |
| 3年生は、6日(水)が最後の給食です。 | | | | | | | | | | | | |
| 6 (水) | ○ | ★唐揚げカレーライス★ ひじきのマリネ 卒業祝い給食 パン缶 | 鶏肉 ひじき | 牛乳 チーズ ひじき | 人参 人参 | 生姜 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり | 米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 砂糖 | 大豆油 バター サラダ油 サラダ油 | 833 | 28.2 | 29.1 | 2.27 |
| 7 (木) | ○ | アップルシナモントースト わかめサラダ かぶと青大豆のクリームシチュー 小魚 | 鶏肉 青大豆 豆乳 鶏肉 | 牛乳 牛乳 チーズ 煮干し | 人参 かぶ(葉) 人参 | りんご りんご缶 レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 かぶ 玉葱 | 食パン 砂糖 グラニュー糖 きび砂糖 小麦粉 じゃが芋 | アーモンド バター マーガリン ごま サラダ油 生クリーム バター サラダ油 | 750 | 25.8 | 34.2 | 2.72 |
| 8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。 | | | | | | | | | | | | |
| 11 (月) | ○ | 山菜おこわ ししゃもの磯辺揚げ キャベツときゅうりのごま酢和え 豚汁 黒糖大豆 | 鶏肉 青のり ししゃも 豆腐 みそ 豚肉 大豆 | 牛乳 青のり ししゃも | 人参 小松菜 人参 | 山菜ミックス キャベツ きゅうり ごぼう 長葱 | 米 もち米 きび砂糖 米粉 でん粉 きび砂糖 こんにゃく じゃが芋 | 大豆油 ごま サラダ油 | 719 | 30.7 | 22.1 | 3.02 |
| 12 (火) | ○ | ご飯 ますの和風ガーリックソースかけ おひたし 新じゃがのそぼろ煮 ヨーグルト | 鶏肉 かつお節 鶏肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 小松菜 | 玉葱 にんにく キャベツ もやし 生姜 玉葱 グリンピース | 米 麦 でん粉 きび砂糖 じゃが芋 でん粉 こんにゃく きび砂糖 | 大豆油 サラダ油 | 790 | 34.0 | 19.2 | 2.03 |
| 13 (水) | ○ | チキンライス ポテトと青大豆のチーズ焼き ツナサラダ 白菜とベーコンのスープ 小魚 | 鶏肉 青大豆 ツナ ベーコン | 牛乳 牛乳 チーズ わかめ 煮干し | トマト缶 人参 トマトピューレ かぶ(葉) 人参 小松菜 人参 | グリンピース 玉葱 ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁 玉葱 白菜 | 米 麦 砂糖 じゃが芋 生クリーム サラダ油 | バター サラダ油 | 781 | 30.0 | 27.1 | 3.61 |
| 14 (木) | ○ | ご飯 鱈のソース煮 柏野菜とアーモンドの和え物 のっぺい汁 大豆小魚 | 鱈 豆腐 豚肉 大豆 | 牛乳 煮干し | かぶ(葉) ほうれん草 小松菜 人参 | 生姜 かぶ 長葱 ゆず果汁 長葱 | 米 麦 きび砂糖 きび砂糖 里芋 でん粉 こんにゃく | 大豆油 アーモンド サラダ油 | 730 | 32.7 | 21.6 | 2.35 |
| 15 (金) | ○ | セサミトースト 鶏肉と大豆のケチャップ煮 かぶとポテトのスープ パン缶 | 大豆 鶏肉 ベーコン | 牛乳 煮干し | トマト缶 人参 パセリ かぶ(葉) 人参 | 玉葱 にんにく マッシュルーム かぶ 玉葱 | 食パン グラニュー糖 でん粉 きび砂糖 じゃが芋 | ごま マーガリン 大豆油 サラダ油 | 801 | 28.5 | 34.7 | 2.88 |
| 18 (月) | ○ | 厚揚げのピリ辛丼 切干大根の中華サラダ 中華コーンスープ 小魚 | 厚揚げ みそ 豚肉 卵 | 牛乳 煮干し | にら 人参 人参 チンゲン菜 | 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり 切干し大根 玉葱 コーン缶 | 米 麦 でん粉 きび砂糖 きび砂糖 でん粉 | ごま油 サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 サラダ油 | 791 | 33.3 | 27.5 | 3.47 |

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 | | 1人あたり Kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 相当量 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 | | | | |
| 19 (火) | ○ | 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 | 801 | 29.2 | 29.0 | 3.23 |
| | | 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 | | | | | |
| | | 手作りカレーパン | 豚肉 卵 | | 人参 | 玉葱 | パン生地 パン粉 大豆油 マーガリン | | | | | |
| | | ブラッドオレンジ | | | ブラッドオレンジ | | | | | | | |

※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。 ★印のメニューは三年生によるリクエスト給食です。

※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%)、食塩相当量/2.5g未満です。

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 772 | 31.3 | 26.2 | 2.88 |
|-------|-----|------|------|------|

1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。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。
今年の3日は日曜日なので、少し早めにお祝いします。

5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。
今回は、はぎのちなつ著「サバイとピリィ やくそくのケーキ」より「あないちごのケーキ」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。



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6日で最後になります。
最後の給食は、大人気だった唐揚げとカレーライスを出します。
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21日(木)、3年生は4日(月)までに
お持ちいただきますようお願いいたします。