

よていこんだてひょう



ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あ か	み ど り	き い ろ	I kcal	たんばく しつ	し し つ	しょうえん そうとう りょう
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる				
1 (金)	○	高野豆腐と鶏肉のそぼろ丼 磯香あえ★ 花魁とうすら卵のすまし汁 豆あられ	ぎゅうにゅう／ だいず こうやどうふ みそ とりにく のり とうふ うすらたまご だいず	にんじん しょうが たまねぎ コーンかん えだまめ ほししいたけ こまつな にんじん キャベツ もやし ざやえんどう ながねぎ えのきだけ	こめ むぎ さとう サラダあぶら だ でんぶん さとう	632	31.3	20.9	2.60
4 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	594	25.3	16.7	1.87
		鰯の竜田揚げ★	あじ	しょうが	でんぶん だいずあぶら				
		三色あえ		にんじん ほうれんそう もやし	ごまあぶら				
		豚汁	とうふ みそ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも ごんにゃく サラダあぶら				
		冷凍白桃		はくどうかん					
5 (火)	○	アーモンドトースト	ぎゅうにゅう／		しょくパン さとう アーモンド マーガリン	699	29.8	25.3	2.67
		チリコンカン	いんげんまめ レンズまめ ぶたにく	トマトかん にんじん しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも オリーブあぶら				
		海藻サラダ	かいそうミックス(わかめ・くわかめ・こんぶ・あかとさかのり・しろみりん・しろとさかのり)	にんじん キャベツ きゅうり	さとう サラダあぶら				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
		小魚	にぼし						
6 (水)	○	ポークカレーライス★	ぎゅうにゅう／ ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ ごむぎこ じゃがいも バター サラダあぶら	720	22.9	22.6	2.25
		ひじきのサラダ	ひじき	ごまつな にんじん キャベツ きゅうり	さとう サラダあぶら				
		サイダー入りフルーツポンチ★		みかんかん パインかん おうとうかん	グレープゼリー(ぶどうかじゅう・さとう・かんてん)				
		大豆小魚	だいず にぼし						
7 (木)	○	みそラーメン★	ぎゅうにゅう／ みそ ぶたにく	にんじん ほうれんそう しょうが コーンかん にんにく ながねぎ もやし きくらげ	ちゅうかめん ごまあぶら サラダあぶら	588	28.4	26.9	2.78
		子持ちししゃものカリカリフライ	ししゃも		げんまいご ごめごぼんご じゃがいも でんぶん だいずあぶら				
		うすら卵と野菜の中華煮	ぶたにく うすらたまご	にんじん しょうが だけのこ たまねぎ はくさい しめじ	でんぶん きびさとう ごまあぶら				
		メープルカシューナッツ	きなこ		メープルシロップ カシューナッツ				
8 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		こめ むぎ	593	30.4	17.0	2.02
		鮭の西京焼き	みそ さけ						
		切り干し大根の旨煮	あぶらあげ とりにく	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん	きびさとう サラダあぶら				
		かきたま汁	とうふ たまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	でんぶん				
		せとか (柑橘系果物)		せとか					
11 (月)	○	わかめごはん★	ぎゅうにゅう／ わかめ		こめ むぎ	598	21.7	17.3	2.86
		えびフライ	えび		パンこ ごむぎこ だいずあぶら				
		ごまドレッシングサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう ごま ごまあぶら サラダあぶら				
		じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	ごまつな にんじん たまねぎ	じゃがいも				
		清見オレンジ		きよみオレンジ					
12 (火)	○	ハムとチーズのホットサンド★	ぎゅうにゅう／ ハム チーズ		まるパン	585	29.6	20.3	3.12
		ペッパーポテト			じゃがいも				
		野菜のチャウダー	いんげんまめ とうにゅう みそ ベーコン	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こめこ				
		黒糖大豆	だいず		でんぶん くらざとう				
13 (水)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう／ ベーコン	トマトかん ピーマン たまねぎ にんにく	スパゲティ きびさとう サラダあぶら	629	23.8	22.7	2.24
		ツナポテトサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり コーンかん	じゃがいも さとう サラダあぶら				
		チョコチップカップケーキ★	たまご ぎゅうにゅう		ミックスこ さとう パター チョコレート				
		いりアーモンド			アーモンド				
14 (木)	○	赤飯	ぎゅうにゅう／ あずき		こめ もちごめ ごま	578	24.1	19.4	2.45
		鶏肉の唐揚げ★	とりにく	しょうが にんにく	でんぶん だいずあぶら				
		からしあえ★		ごまつな にんじん もやし	きびさとう				
		お祝いすまし汁	とうふ なんと はんぺん	にんじん さやえんどう だいこん たまねぎ					
		いちご		いちご					

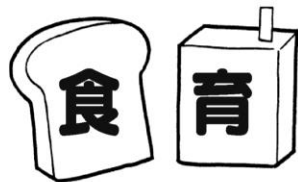
平均栄養量	622	26.7	20.9	2.49
-------	-----	------	------	------

△12月には6年生を対象に実施したアンケートの結果のち

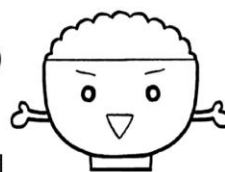
●12月に6年生を対象に実施したフットリクエスドのあったメニューには★マークがついています。



保護者の皆様へ
1年間白衣の洗濯等、給食の実施へご理解、
ご協力いただき誠にありがとうございました。
来年度の給食開始は4月10日(水)を予定
しております。



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。



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みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



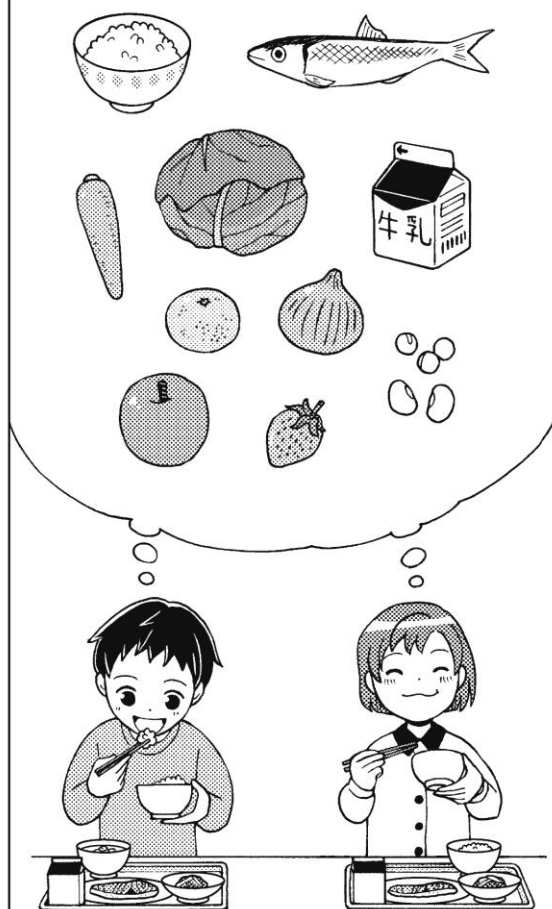
しん きゅう しん がく む
進級・進学に向けて

健康的な食生活を身につけよう

しよくせい かつ し しん 食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



しよくせい かつ し しん こくみんひとり けんこうしん せいかつ しつ こうじょう しょくりょう あんていきょうきゅう かく ほ はか
食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活を振り返る時の参考にしましょう。