



日・曜	主 食	牛 乳	お か ず (主菜・副菜・汁物)	食品の種類と働き				栄養価			
				体(血・肉・骨)を作るもと あか		体の調子を整える みどり		体温や力のもと きいろ		I類*	kcal
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 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・芋類 さとう	6群 油脂	たんぱく質 g	脂質 g
										食塩相当量 g	
							小学校	中学校			
1 金	ちらし寿司	★	【ひな祭り献立】 菜の花あえ そうめん汁 ひしもち	たまご かまぼこ なると	牛乳 のり	にんじん さやいんげん なばな みつば	かんぴょう,椎茸 れんこん,きゅうり キャベツ,コーン 玉ねぎ,えのきたけ	米,麦 砂糖 そうめん ひしもち	ごめ油 ごま油	625 19.6 11.2 2.5	762 23.3 12.6 3.2
4 月	ご飯	★	【警察防犯献立】 警察イラストコロッケ 大豆もやしのナムル かきたま汁	木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	だいずもやし えのきたけ	米,麦 かたくり粉 イラストコロッケ	ごめ油 ごま油 ごま	570 20.1 18.5 1.7	719 24.6 21.9 2.3
5 火	セレクト 揚げパン (ココア きな粉 抹茶)	★	ゴマネーズあえ 肉団子と白菜のトマトスープ ローストポテト	きな粉 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ トマト	キャベツ,玉ねぎ はくさい,きくらげ	コッペパン 砂糖 かたくり粉 はるさめ じゃがいも	ごめ油 ごま マヨネーズ オリーブ油	797 29.6 30.9 2.8	894 33.5 36.3 3.3
6 水	ご飯	★	ホキの包み焼き 切干大根のサラダ かぶのみそ汁	ホキ(魚) かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん かぶ(葉)	玉ねぎ,ぶなしめじ 切干大根,キャベツ きゅうり,かぶ えのきたけ	米,麦 砂糖	マヨネーズ ごま油 ごま	574 24.1 20.6 2.2	725 30 24.9 2.7
7 木	ご飯	★	【中学校3年生希望献立】 ハンバーグデミグラスソース ごぼうのかりかりサラダ 豚汁 グレープゼリー	ぶた肉,たまご 木綿豆腐 みそ ゼラチン	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん	玉ねぎ,ごぼう きゅうり,キャベツ だいこん,長ねぎ ぶどうジュース	米,麦 パン粉,砂糖 じゃがいも こんにゃく ナタデココ	ごめ油	694 31.4 26.6 2	887 39.4 32.7 2.5
8 金	キムチうどん	★	磯の香あえ 大豆といりこの揚げ煮	ぶた肉 みそ ツナ 大豆	牛乳 もみのり かえり干し あおのり	にんじん にら こまつな	はくさい,きくらげ 長ねぎ,もやし ぶなしめじ	うどん かたくり粉 砂糖 マヨネーズ ごま	ごめ油 ごま油 マヨネーズ ごま	526 28.2 21.2 3.0	661 35.2 25.9 3.9
11 月	ご飯	★	油淋鶏 こんにゃくサラダ ワンタンスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	こまつな チンゲンサイ	長ねぎ,キャベツ はくさい,きくらげ	米,麦,砂糖 かたくり粉 こんにゃく ワンタン	ごめ油 ごま油	589 30.1 15.6 1.9	726 33.4 18 2.3
12 火	ピザトースト	★	レモン酢あえ チキンと野菜のスープ	ウィンナー ツナ とり肉	牛乳 チーズ	パセリ フロッコリー にんじん こまつな	玉ねぎ,コーン きゅうり,レモン汁 はくさい,キャベツ	食パン じゃがいも	オリーブ油 ごめ油	613 27.7 26.3 3.3	777 34.9 32.3 4.4
13 水	カレーライス	★	ごまドレッシングサラダ デコボン	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ,きゅうり デコボン	米,麦 じゃがいも 砂糖	ごめ油 ごま	622 22.8 18.1 2.5	780 28.3 21.6 3.1
14 木	赤飯	★	【卒業お祝い献立】 さわらのゆずみそがけ 春色サラダ 紅白ずまし汁 お祝いケーキ	さわら(魚) みそ,ハム はんぺん なると	牛乳	こまつな にんじん みつば	きゅうり,キャベツ コーン,えのきたけ	米,もち米 あずき 砂糖 お祝いケーキ	ごま オリーブ油	657 28.8 21.1 2.1	780 32.1 22.4 2.8

3月14日は卒業お祝い献立です

いよいよ卒業式が近づいてきました。

卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。

また、進級する皆さん、進級おめでとうございます。

卒業式は学校の行事の中で一番うれしい行事であり、大切な行事です。

「おめでとう!!」の心を込めて、

卒業お祝い献立をお届けします。



1年間ありがとうございました。

今年度のあと残すところ1ヶ月となりました。保護者の

皆様、地域生産者の皆様、大勢の皆様のお力添えにより、

無事に給食作りを行うことが出来ましたこと心より感謝

申しあげます。来年度も引き続き、学校給食への

ご理解、ご協力をお願いいたします。



3月

食育だより



今月の(小学校・中学校)
 (小)給食の振り返りをしよう
 (中)食生活の振り返りをしよう

日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったところは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

食育チェックシートで1年の食生活を振り返ろう

「はい」と思うものに○をつけてみましょう。

<p>● 朝ごはんは毎日食べましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>● はしを正しく使い、おわんを手にもって食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事では、いつもよくかんで食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 朝ごはんでは、おかずもしっかり食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食当番の仕事はしっかりできましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 野菜を毎日、食べていましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつはしっかりできましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 食事の前の手洗いはよくできましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>● 給食の牛乳は残さずの飲めましたか?</p> <input type="checkbox"/>
<p>● 食器のならべ方(配ぜん)にも気をつけて食べることができましたか?</p> <input type="checkbox"/>	<p>結果はどうでしたか? 「○」の数がたくさんあった人はよい食習慣をこれからも続けていきましょう。「○」の数が少なかった人は、できなかったところを新年度にがんばりましょう。</p>	

食べる、生きる!

中学3年生はいよいよ卒業を迎え、これからは食事を自分で選ぶ機会が増えてきます。セレクト給食などを通して食材の選び方や食事の取り方は十分に学んできました。いよいよ実践です。上手に活かしていきましょう。

<p>腹で食べる</p> <p>「とりあえず、おなかがいっぱいになればよい」という食べ方。糖類、脂質、食塩などのとりすぎにつながりやすい。小腹がすくと、すぐにおやつを食べるため、きちんと食事がとれず、生活リズムを崩しやすい。</p>	<p>口で食べる</p> <p>自分の好きなもの、好きな味だけを選ぶ食べ方。口当たりのよいものが多くなり、かむ回数もおのずと減る。健康に欠かせないビタミン・無機質(ミネラル)が不足しがちで、栄養のバランスも崩れがち。</p>	<p>頭で食べる</p> <p>栄養をバランスよくとり、健康を守ることの大切さを学校で学び、自分の生活に生かしている。主食・主菜・副菜をそろえ、いつも大体、決まった時間に食事をする。食べ物と健康の深いつながりをよく理解しているので、ふさわしい時間に自分に適切な量を食べられる。</p>	<p>心で食べる</p> <p>食べ物は自然の恵みであること、そして食卓に上るまでにいろいろな人の力に支えられていることにいつも感謝して食べている。食べることについては教養を高め、心を豊かにしてくれるのでつねに興味や関心をもっている。マナーを守って、いつもさわやかに食べている。</p>
---	---	---	--