



日・曜	主 食	牛 乳	お か す (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 - たんぱく質	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	脂質	g
										食塩相当量	g
						小学校	中学校				
3月	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 なた	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 さとう そうめん ひしもち	こめ油 ごま油	625 19.6 11.2 2.5	762 23.3 12.6 3.2
4火	揚げパン (ココア 汁の 抹茶)	★	【揚げパンセレクト給食】 和風サラダ カレーポトフ デコパン	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり レモン汁, だいこん 玉ねぎ, にんにく コーン, デコパン	コッペパン さとう じゃがいも	こめ油 ごま オリーブ油	685 25.3 22.5 2.9	740 27.5 25.1 3.2
5水	ご飯	★	和風ハンバーグ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	木綿豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ, だいこん しめじ, キャベツ コーン, はくさい えのきたけ, 長ねぎ	米, 麦 パン粉 さとう かたくり粉 じゃがいも	こめ油 マヨネーズ	622 24.7 22 2.0	790 31 26.9 3.0
6木	ご飯	★	シルバーの西京焼き チキンサラダ キャベツのみそ汁	シルバー みそ ささみ水煮 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし, えのきたけ キャベツ, 長ねぎ	米, 麦 はるさめ	ごま油 ごま	593 31.7 18.7 1.9	720 36.4 20.7 2.6
7金	コーン ラーメン	★	ミモザサラダ 大豆といりこの揚げ煮	ぶた肉 たまご 大豆	牛乳 かえり干し あおのり	にんじん チンゲンサイ	にんにく, キャベツ コーン, きくらげ 長ねぎ, きゅうり	中華めん かたくり粉 さとう	こめ油 オリーブ油 ごま	562 27.8 17.8 2.8	705 34.6 21.2 3.6
10月	うの花丼	★	ゴマネーズあえ わかめのみそ汁	おから, みそ とり肉 さつま揚げ たまご, 油揚げ かまぼこ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう	椎茸, 玉ねぎ キャベツ, はくさい 長ねぎ	米, 麦 しらたき さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ	582 25.5 16.7 2.4	737 31.9 19.8 3.2
11火	コッペパン	★	マカロニグラタン レモン酢あえ キャベツとコーンのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ, エリンギ きゅうり, レモン汁 キャベツ, コーン	コッペパン マカロニ 米粉, パン粉 じゃがいも	バター こめ油	705 33.2 20.6 3.4	775 37.9 22.9 4
12水	わかめご飯	★	春巻き 大豆もやしのナムル 豆腐のキムチスープ	ぶた肉 木綿豆腐 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にら	椎茸, たけのこ しょうが, にんにく だいずもやし えのきたけ, 長ねぎ	米, 麦 春巻きの皮 はるさめ かたくり粉	こめ油 ごま油 ごま	606 23.4 20.7 2.5	755 28.4 24.7 3.2
13木	ピーズ カレー	★	白菜サラダ フルーツヨーグルト	とり肉 大豆 かまぼこ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく, しょうが 玉ねぎ, はくさい みかん缶, パイン缶	米, 麦 じゃがいも ナタデココ	こめ油 マヨネーズ	694 25.4 23.1 2.6	886 31.9 28.3 3.1
14金	赤飯	★	【卒業お祝い献立】 さわらのゆずみそがけ 春色サラダ 紅白すまし汁 ストロベリーカスタードタルト	さわら(魚) みそ, ハム はんぺん なた	牛乳	ほうれんそう 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 さとう ストロベリーカスタードタルト	ごま オリーブ油	657 30.4 18.6 2.0	798 34.4 20.1 2.7
17月	ご飯	★	油淋鶏 こんにゃくサラダ ワンタンスープ	とり肉 ハム ぶた肉	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが, 長ねぎ キャベツ, はくさい きくらげ	米, 麦 かたくり粉 さとう こんにゃく ワンタン	こめ油 ごま油	654 27.6 24.2 2.4	795 31.5 26.9 3.0
18火	ツナマヨ トースト	★	【中学3年生希望献立】 納豆和え 野菜スープ チョコプリン	ツナ 納豆 凍り豆腐 ゼラチン	牛乳	パセリ ほうれんそう にんじん こまつな	玉ねぎ, キャベツ 椎茸, はくさい	食パン さとう	マヨネーズ 生クリーム	706 27.7 34.2 2.9	900 34.5 42.9 4.0

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。

今年度もあと残りところ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

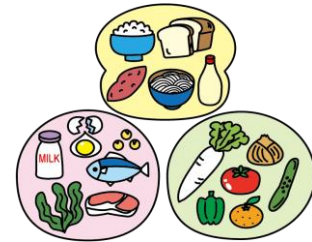
日に日に暖かく春らしい季節になってきます。いよいよ今の学年で過ごす最後の月になりました。この1年間を振り返ってみて、給食の時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。よかったところはそのまま継続し、足りなかったところは気をつけながら今年度最後の給食を楽しくよく味わって食べましょう。

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる



○の数が...

7~9個	4~6個
☆☆☆ たいへんよくがんばりました	☆☆ よくがんばりました
1~3個	0個
☆ もうすこしががんばりましょう	まずはたべることがすきになりましょう

はる ぎょうじ ぎょうじ しょく
春の行事と行事食

3月3日
 ◆ひなまつり◆
 はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ
 ◆春分の日（春のお彼岸）◆
 ぼたもち

今日は何を食べた？

～あなたの体はあなたの食べ物でできている～

人の体は食べ物で作られ、脳や筋肉、内臓などの体の部位は、様々な栄養の力で働いています。食事は体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にして成らず」1食1食の積み重ねによって自分の体が作られ、明日の自分へとつながっていきます。

自分の体を作る材料は、自分で食べた食べ物です。成長するにつれ自分自身で食べ物を選んだり、食事を作る機会が増えていくと思いますが、「食べたもので体が作られていくこと」を意識して、食べることを大切に、よりよい食生活を送ってほしいと願っています。

