



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類材 -	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 脂質 食塩相当量	g g g
						小学校	中学校				
2月	ご飯		ソルガム入りハンバーグ ポテトサラダ きのこスープ	ふた肉 たまご 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ、きゅうり コーン、えのきたけ しめじ、まいたけ	米、麦、さとう パン粉 ソルガム じゃがいも	ごめ油 ごま	638 25.9 21.8 1.7	815 32.5 26.6 2.2
3火	ちらし寿司		【ひな祭りこんだて】 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、玉ねぎ しいたけ、れんこん きゅうり、キャベツ コーン、えのきたけ	米、麦 さとう 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水	カレー ドックパン		コールスローサラダ コーンスープ	ウィンナー 豆乳	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	にんにく、玉ねぎ キャベツ、きゅうり コーン	コッパン じゃがいも 米粉	オリーブ油 ごめ油	747 30.2 26.9 3.7	798 32.1 28.8 4.1
5木	ご飯		さばのみそ煮 もやしのごま酢和え 油揚げとじゃが芋のみそ汁	さば(魚) みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが、もやし 玉ねぎ、えのきたけ	米、麦 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	622 26.7 21 1.8	785 33.3 25.3 2.4
6金	ご飯		凍り豆腐のはさみ煮 磯の香あえ ぶっこみ風	凍り豆腐 鶏ひき肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが、はくさい しめじ、玉ねぎ 長ねぎ	米、麦 かたくり粉 さとう ほうとう	ごま油 ごめ油	595 23.9 16.7 2.3	738 27.9 18.7 2.6
9月	ご飯		ホイコーロー 春雨サラダ たまごスープ	ふた肉 みそ 凍り豆腐 たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく、長ねぎ だけのこ、キャベツ きゅうり、きくらげ もやし	米、麦 さとう はるさめ かたくり粉	ごめ油 ごま油 ごま	599 24.6 17.1 2.0	758 30.7 20.3 2.8
10火	ご飯		肉団子のもち米蒸し 切干大根のサラダ 玉ねぎのみそ汁	ふた肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	長ねぎ、しょうが しいたけ、切干大根 キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、えのきたけ	米、麦、もち米 さとう かたくり粉	ごま油 ごま	643 25.1 19.6 2	817 30.8 23.6 2.7
11水	エッグトースト		【中学校3年生きぼうこんだて】 ツナサラダ ABCマカロニスープ ミルメーク	たまご ツナ ふた肉 豆乳	牛乳 わかめ	パセリ にんじん	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、だいこん	食パン マカロニ ミルメーク	マヨネーズ ごま油	749 29.2 31.9 3.4	835 32.9 37.5 3.9
12木	ご飯		油淋鶏 こんにゃくサラダ 中華スープ	とりもも肉 ハム 焼き豚	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	ごめ油 ごま油	681 28.4 24.3 2.4	830 32.5 26.9 3.0
13金	ビーンズドライカレー		白菜サラダ もずくスープ	ふた肉 大豆 かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 もずく	パセリ チンゲンサイ にんじん	にんにく、しょうが 玉ねぎ、レーズン はくさい、長ねぎ	米、麦 薄力粉 さとう	ごめ油 マヨネーズ ごま油 ごま	651 26.9 22.6 2.1	825 33.6 27.8 2.9
16月	ご飯		チーズダッカルビ たくあんあえ 豆腐のキムチスープ	とり肉 木綿豆腐 ふた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	にんにく、しょうが 玉ねぎ、キャベツ きゅうり、つぼ漬け えのきたけ、長ねぎ	米、麦 さとう さつまいも	ごま油 ごま	605 28.3 15.4 2.0	767 35.3 17.6 2.6
17火	古代米赤飯		【卒業お祝いこんだて】 さわらのごまみそがけ 春色サラダ 紅白すまし汁・お祝いケーキ	さわら(魚) みそ、ハム はんぺん なると	牛乳	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 紫米 さとう 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17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

申し上げます。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



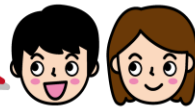
食育だより

今月の目標 (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。



1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか? この1年間の振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



クイズに挑戦! いくつできるかな?
 (○には一文字ずつ入り
 ます)

<p>給食の前に 手をきれいに洗えましたか?</p>	<p>食事のあいさつは 心を込めて言えましたか?</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使う ことができましたか?</p>
<p>よくかんで味わって 食べられましたか?</p>	<p>バランスの良い 食事のとり方がわかりましたか?</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を 考えて食べることができましたか?</p>
<p>地域でとれる食べ物を 知ることができましたか?</p>	<p>行事食や郷土料理 について知ることができましたか?</p>	<p>楽しい給食時間を 過ごせましたか?</p>

食育クイズ

- 健康な体づくりの基本は、栄養バランスのよい、適度な〇〇〇〇、十分な睡眠(休養)です。
- 「主食・主菜・〇〇〇〇・汁物」は栄養バランスのよい献立の基本です。
- 骨の成長に大切な栄養素は〇〇〇〇〇。牛乳・乳製品・小魚・海藻などに多く含まれています。
- 〇〇〇は大豆から豆腐を作るときにできるしぼりかすです。食物せんいが豊富で、生活習慣病予防効果があります。
- 豚肉は疲労回復、スタミナUPに効果的なビタミンB1が豊富です。にんにくの香り成分〇〇〇〇〇は、それをさらにパワーアップさせる力があります。
- 〇〇は生活習慣病予防効果のあるEPA、脳を活性化するDHAなどが豊富な魚です。給食ではみそ煮が人気です。
- 料理のおいしさの決め手は〇〇。給食では煮干し、かつお、こんぶ、しいたけ、鶏ガラなどでとります。
- 信州では一日三食のうち一食を粉もの(小麦粉やそばなど)にする習慣が各地であり、おにかけ、おとうじ、にらせんべい、〇〇〇などの郷土料理があります。給食では「給食室特製の野沢菜のおやき」が登場しました。

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。

