

日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食 品 名		
			小学校	中学校	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
					主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもの
1	月	ごはん、ぎゅうにゅう ささみフライ、ハリハリづけ わかめのみそしる	653	781	ぎゅうにゅう、ささみフライ とうふ、あぶらあげ、わかめ みそ	ごはん こめあぶら	きりぼしだいこん、にんじん キャベツ、だいこん、ねぎ
2	火	パン、ぎゅうにゅう ミネストローネ ブロッコリーサラダ おいおいデザート	710	833	ぎゅうにゅう ベーコン ささみ	パン、マカロニ、じゃがいも イタリアンドレッシング おいおいゼリー	にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー
3	水	ちらしずし、ぎゅうにゅう さんしよくあえ、ばちじる ひなあられ	652	780	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ いとかまぼこ	ごはん そうめん ひなあられ	にんじん、ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ
4	木	パン、ぎゅうにゅう ポトフ ツナサラダ	646	750	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	パン じゃがいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー キャベツ
5	金	ごはん、ぎゅうにゅう チリマーボー パンパンジーサラダ	614	730	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ ささみ	ごはん かたくりこ パンパンジードレッシング	にんじん、たまねぎ、ねぎ きゅうり、キャベツ
8	月	ごはん、ぎゅうにゅう すきやきふう うめこんぶあえ	603	716	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ いとかまぼこ、しおこんぶ	ごはん	にんじん、はくさい、いとこんにやく ねぎ、たまねぎ、きゅうり、もやし ねりうめ
9	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんでん	723	850	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、もも、みかん パイナップル、かんでん
10	水	ごはん、ぎゅうにゅう あげしゅうまい はるさめのピリからあえ とろとろちゅうかスープ	656	781	ぎゅうにゅう しゅうまい とりミンチ、とうふ	ごはん こめあぶら はるさめ、ごまあぶら かたくりこ	にんじん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、はくさい、ほししいたけ ねぎ
11	木	パン、ぎゅうにゅう やさいたつぶりスープカレー マカロニサラダ	671	782	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン、マカロニ、じゃがいも たまごをつかっけないマヨネー ズ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ グリーンピース、キャベツ
12	金	ごはん、ぎゅうにゅう にくだんごのわふうあんかけ ゆかりあえ、なめこじる	654	782	ぎゅうにゅう にくだんごのわふうあんかけ とうふ、あぶらあげ、みそ	ごはん	キャベツ、もやし、ゆかり なめこ、にんじん、だいこん、ねぎ
15	月	ガパオふうライス ぎゅうにゅう ビーフンスープ	611	727	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ	ごはん ビーフン	にんじん、たまねぎ、ピーマン しめじ、おろしにんにく、キャベツ こまつな、はくさい
16	火	フィッシュサンド ぎゅうにゅう ベーコンスープ	689	806	ぎゅうにゅう さかなフライ ベーコン	パン、とんかつソース こめあぶら	キャベツ、にんじん、たまねぎ はくさい、ピーマン、コーン
17	水	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ かいそうサラダ	658	788	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	ごはん、カレールウ じゃがいも、こめあぶら あおじそドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、キャベツ、こまつな
18	木	しょうがっこう そつぎょうしき ぎゅうしよく 小学校 卒業式 給食はありません。					
19	金	ごはん、ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに おかかあえ	609	724	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、ひらてん ひじき、かつおぶし	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく いんげん、キャベツ、ほうれんそう
22	月	ごはん、ぎゅうにゅう ちゅうかに ささみサラダ	619	737	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ ささみ	ごはん かたくりこ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、はくさい ほししいたけ、キャベツ、こまつな
23	火	パン、ぎゅうにゅう イタリانسパゲティ フルーツあえ	693	811	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、パイナップル もも、みかん
24	水	しゅうりょうしき ぎゅうしよく 修了式 給食はありません。					

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。

ご卒業おめでとうございます

毎日を生きて過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。
給食の時間や授業で学んだことを生かし、「食べだもの」で体がつくられ
ていくことを意識して、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

4月 1年間の振り返りをしよう! 3月

3月は1年間のまとめの月です。
給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返りましょう。よくできていたら○、時々できていたら△、あまりできなかつたら△、全くできていなければ×を口の中につけてみましょう。

<p>3色の食品を、バランスよく食べることができました。</p> <input type="checkbox"/>	<p>地元の食べ物や世界の料理・行事食について知ることができました。</p> <input type="checkbox"/>	<p>好き嫌いをしないで、給食を残さず食べることができました。</p> <input type="checkbox"/>
<p>感謝の気持ちをもって、しっかり食事の挨拶ができました。</p> <input type="checkbox"/>	<p>正しい食器の置き方、はしの持ち方で、食べることができました。</p> <input type="checkbox"/>	<p>正しい姿勢で、一口30回以上よく噛んで食べることができました。</p> <input type="checkbox"/>
<p>おやつは、時間と量を決めて食べることができました。</p> <input type="checkbox"/>	<p>外から帰った後や食事の前に、手洗い・うがいをすることができました。</p> <input type="checkbox"/>	<p>早寝・早起きを心がけ、毎日朝ごはんを食べることができました。</p> <input type="checkbox"/>

給食時間

食事マナー

その他