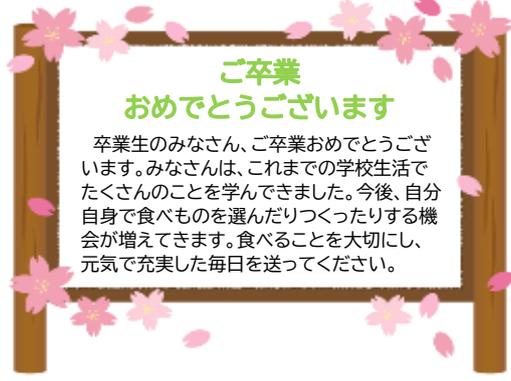




日 曜	献立名	主 な 材 料						中 学 校		
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆制品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主に加わり)	緑黄色野菜 (主に加わり)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)			
2月	ごはん とり肉の照焼き しもつかれ かきたま汁 ひなまつりゼリー (いちごと豆乳とりんこのゼリー)	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ さけ 卵 豆乳	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ たまねぎ いちご果汁 りんご果汁	ごはん さとう でん粉		828	30.3	20.9
3火	わかめごはん ほっけの塩だれ焼き 切干し大根の煮もの 豚汁	牛乳 ほっけ とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	レモン果汁 ねぎ 切干しだいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油	792	34.3	19.6
4水	バーガーパン メンチカツ (小袋ソース) イタリアンサラダ コーンポタージュ プリン	牛乳 豚肉 とり肉 ハム 卵	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン パン粉	油 ドレッシング バター	894	31.8	31.8
5木	手巻きすし(酢飯・のり・しょうゆ) 玉子焼き(小2本/中3本) ツナマヨあえ 白菜のみそ汁	牛乳 卵 ツナ 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ えのきだけ	ごはん	ソイグ マヨネーズ	832	30.5	27.3
6金	ミニチョコチップパン スバゲティミートソース チキンナゲット(小2個/中3個) ハムのマリネ	牛乳 豚肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン チョコチップ スバゲティ 小麦粉	油 ドレッシング	883	33.1	31.0
9月	ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ (小)レモンカスターダルト (中)お祝いいちごケーキ	牛乳 豚肉 ハム 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし (小)レモン果汁 (中)いちごビュレ	ごはん じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング ごま	912	25.1	26.7
10火	卒業式									
11水	米粉パン ス克蘭ブルエッグ ミートボールスープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 卵 ウインナー とり肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ キャベツ もも缶 りんごのさとうづけ パイン缶 みかん缶 ぶどう果汁	パン 米粉 さとう	バター	762	34.0	26.1
12木	ごはん のりふりかけ さけの塩焼き ひじきの五目豆 じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ	牛乳 のり かつお節 ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう じゃがいも	油	837	35.9	22.8
13金	ミニココアロールパン ちらまんじゅう チョレキサラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉	牛乳 のり チーズ	にんじん にら	もやし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ココア ちゃんぽめん 小麦粉	油 ドレッシング ごま	790	31.4	30.6
16月	ごはん とり肉のから揚げ キムタクごはんの具 わかめと卵のスープ	牛乳 とり肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ りんご もやし たくあん	ごはん でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	884	38.6	31.7
17火	もち麦ごはん ハッシュドビーフ こんにゃくサラダ (小)お祝いいちごケーキ (中)レモンカスターダルト	牛乳 牛肉 卵	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり (小)いちごビュレ (中)レモン果汁	大麦 ごはん 小麦粉	バター ドレッシング	882	23.3	27.1
18水	バーガーパン 照焼きハンバーグ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 豚肉 とり肉 ハム ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ	パン さとう でん粉 マカロニ	ドレッシング バター	789	33.5	28.9
19木	ごはん さわらの西京焼き れんごんのきんぴら けんちん汁 ヨーグルト	牛乳 さわら 豚肉 さつま揚げ とり肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	れんごん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	855	35.1	22.5
20金	春分の日									
23月	ごはん マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2個) にらのナムル フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 豆乳	牛乳	にら	ねぎ たまねぎ もやし もも果汁 あんず果汁	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油	882	34.7	26.3

※献立は都合により変更になることがあります。
 ※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
 ※2・3月分の給食費口座振替日は3月9日です。
 未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
 ※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
 また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
 こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。



ご卒業 おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうござ
 います。みなさんは、これまでの学校生活で
 たくさんのことを学んできました。今後、自分
 自身で食べものを選んだりつくったりする機
 会が増えてきます。食べることを大切に、
 元気で充実した毎日を送ってください。

1年間の給食をふりかえろう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、エネルギーや栄養素を
 考えてつくられています。毎日残さずに食べましたか？また、給食当番の仕
 事がきちんとできましたか？自分自身のことをふりかえってみましょう。

朝ごはんを毎日食べましょう



朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための
 準備がととのいます。朝ごはんをめぐと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲
 れたり、いらいらしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食
 べましょう。

また、栄養バランスのととのった朝ごはんがよいとわかっていても、毎日きっち
 りと準備するのは難しいものです。夕飯の残りのおかずや、冷凍した野菜などを活
 用して、理想の朝ごはんに近づけるような工夫をしてみましょう。

時短で朝食づくり

冷凍野菜を活用しましょう

野菜を下ごしらえしてから冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に
 役立ちます。青葉やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして
 小分けにし、保存袋に入れて冷凍しておきます。凍ったままでも加熱
 調理に使えるので、事前に準備しておくとう便利です。



春休みも毎日朝ごはん

夜ふかしや朝寝坊をすると、生
 活リズムがぐずれてしまいます。
 春休み中も早起きをして、毎日
 必ず朝ごはんを食べましょう。
 自分や家族の
 ために朝ごはんを
 つくってみるのも
 よいですね。



春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備し
 てみましょう。簡単な料理をつ
 くり、前日の夕食の残りを
 アレンジしたりするのもよいで
 しょう。栄養のバランスにも気
 をつけるとういですね。

