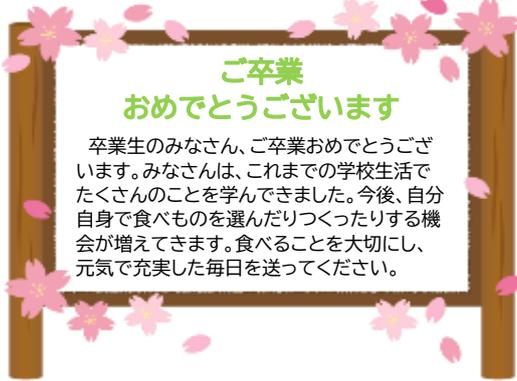




日 曜	献立名	主 な 材 料			小 学 校		
		体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		あ か	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
2月	ごはん とり肉の照焼き しもつかれ かきたま汁 ひなまつりゼリー (いちごと豆乳とりんごのゼリー)	とり肉 牛乳 大豆 油揚げ さけ 卵 豆乳	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう たまねぎ いちご果汁 りんご果汁	ごはん さとう でん粉	682	25.6	18.6
3火	わかめごはん ほっけの塩だれ焼き 切干し大根の煮もの 豚汁	ほっけ とり肉 わかめ 油揚げ 豚肉 牛乳 豆腐	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 ごま油 じゃがいも	639	28.9	17.4
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 コーンポターージュ プリン	豚肉 牛乳 とり肉 生クリーム ハム 卵	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン 油 パン粉 ドレッシング バター	747	26.7	26.7
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	卵 牛乳 ツナ 油揚げ	にんじん きゅうり たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん カレージョコッシュ	657	24.7	23.2
6金	ミニチョコチップパン スパ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	豚肉 牛乳 とり肉 ハム	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	パン 油 チョコチップ ドレッシング スパゲティ 小麦粉	706	26.7	25.6
9月	ごはん 豚肉カレー 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	豚肉 牛乳 ハム 卵	にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし (小)レモン果汁 (中)いちごピューレ	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング 小麦粉 ごま	783	21.1	25.5
10火	ごはん すきやき ちくわのいそや揚げ 小松菜のおかあえ	豚肉 牛乳 豆腐 青のり ちくわ かつお節	にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし	ごはん 油 さとう 小麦粉	645	25.4	17.6
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	卵 牛乳 ウィンナー ヨーグルト とり肉 豚肉	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ もも缶 こまつな りんごのさとうつけ パイナップル みかん缶 ぶどう果汁	パン 米粉 バター さとう	658	29.3	22.7
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	さけ 豚肉 牛乳 のり 大豆 ちくわ かつお節 油揚げ ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	ごはん 油 さとう じゃがいも	674	30.0	20.0
13金	ミニココアロールパン とんこつラーメン にらまんじゅう チョレギサラダ 型抜きチーズ	豚肉 牛乳 のり チーズ	にんじん もやし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	パン ココア 油 ちゃんぽんめん ドレッシング 小麦粉 ごま	654	26.8	26.5
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	とり肉 牛乳 豚肉 わかめ 卵	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 油 でん粉 ごま油 さとう	714	32.6	27.2
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	牛肉 牛乳 卵 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)いちごピューレ (中)レモン果汁	大麦 ごはん バター 小麦粉 ドレッシング	709	20.4	23.3
18水	卒業式						
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	さわら 豚肉 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト とり肉 豆腐	にんじん れんごん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 油 さとう さといも	701	29.9	20.0
20金	春分の日						
23月	ごはん マーボー豆腐 豚肉しょうまい (2個) にらのナムル フルーツ杏仁風プリン	豆腐 豚肉 牛乳 ハム 豆乳 豆乳	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 油 でん粉 ごま油 小麦粉	732	29.8	23.5

※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の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りつたりする機  
 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。朝ごはんをぬくと、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。青菜やキャベツ、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  
 活リズムがくずれてしまいます。  
 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  
 くったり、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  
 をつけるとうよいですね。

