

日・曜	献立	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
2月	ちらし寿司/牛乳	ハム,錦糸卵	牛乳	きぬさや	れんこん,干しいたけ,かんぴょう	米,砂糖	油	酒,しょうゆ,しょうゆ,塩,みりん,酢	711 kcal
	菜の花と豚肉のごまだれ和え	ぶた肉		菜の花,にんじん	しょうが,きゅうり	かたくり粉,じゃがいも,砂糖	ごま,ねりごま	酒,しょうゆ,みりん	28.4 g
	彩りつみれ汁	(魚すり身),厚あげ		(にんじん,ほうれんそう,かぼちゃ),にんじん,ねぎ	玉ねぎ,はくさい,えのき			(塩),塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	21.2 g
	果物(でこぼん)	ひなまつり行事食			みかん(しらぬい)				371 mg
3火	ごはん/牛乳		牛乳			米			772 kcal
	魚の香味ソース	あかうお			玉ねぎ,しょうが	米粉,かたくり粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,酢	29.7 g
	ごま和え			チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ	26.4 g
	鶏ごぼう汁	とりひき肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,ごぼう,しいたけ		油	酒,塩,しょうゆ,かつお節	329 mg
4水	食パン/牛乳		牛乳			食パン			717 kcal
	野菜たっぷり担々麺	ぶたひき肉,赤みそ,テンメンジャン,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きくらげ	ラーメンめん,砂糖	油,ねりごま,ごま油	ねぎ,トウバンジャン,酒,しょうゆ,しょうゆ,塩,中華スープのもと,とりがら,とんこつ	30.6 g
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり,とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ,酢	26.0 g
	★卒業祝い献立★		3年生は中学校最後の給食です!日本のお祝いごはんといえば・・・お赤飯!和え物やすまし汁も紅白の色にしています。						
5木	赤飯/牛乳/さくらゼリー	あずき	牛乳			米,砂糖,(砂糖,水あめ)		もち米,塩,(さくらんぼ果汁,レモン果汁)	710 kcal
	鶏肉のからあげ	とり肉			しょうが,にんにく	かたくり粉,米粉	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	28.8 g
	紅白あえ	かにかま			もやし,はくさい	砂糖	ごま油	しょうゆ	25.4 g
	お祝いすまし汁	はんぺん,はんぺん		にんじん,チンゲンサイ	えのき,だいこん,玉ねぎ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	281 mg
6金	☆☆ 卒業式 ☆☆								
9月	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			738 kcal
	ポークキーマカレー	ぶたひき肉	チーズ	にんじん,グリーンピース	しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,りんご	じゃがいも	油	塩,赤ワイン,カレー粉,ケチャップ,ソース,カレーパウダー,とりがら	22.4 g
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,とうもろこし,きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢,塩,こしょう	22.8 g
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				288 mg
10火	ごはん/牛乳		牛乳			米			763 kcal
	ちくわの磯辺あげ	ちくわ	あおのり			米粉,かたくり粉	ごま,油	水	29.1 g
	切干大根のいため物	ぶた肉		にんじん,ピーマン	切干しだいこん,キャベツ,にんにく		油	酒,しょうゆ,塩,みりん	25.1 g
	かきたま汁	たまご,とり肉		ねぎ	しいたけ,はくさい,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	344 mg
11水	きな粉あげパン/牛乳	きな粉	牛乳			コッパパン,砂糖,黒砂糖	油	塩	824 kcal
	マカロニのトマトソース煮	ぶたひき肉,大豆	チーズ	にんじん,グリーンピース,トマト	にんにく,玉ねぎ	マカロニ	油	塩,こしょう,白ワイン,ケチャップ,デミグラスソース,コンソメ,がらスープ(雑)	32.2 g
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,しめじ,とうもろこし,えだまめ,玉ねぎ	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,コンソメ,しょうゆ,がらスープ(雑)	37.3 g
									337 mg
12木	ごはん/牛乳		牛乳			米			741 kcal
	鶏肉の磯辺天ぷら	とりむね肉	あおのり			天ぷら粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ	33.3 g
	おから炒め	おから,さつまあげ		にんじん,いんげん	れんこん,干しいたけ	こんにゃく,砂糖	油	みりん,しょうゆ,しょうゆ	22.5 g
	沢煮椀	ぶた肉,油あげ		にんじん,みずな	もやし,ごぼう,えのき		油	塩,酒,しょうゆ,かつお節	318 mg
13金	わかめごはん/牛乳		牛乳,(わかめ)			米,(砂糖)		(塩,かつお節調味料)	722 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	とりひき肉,高野豆腐		にんじん,いんげん	玉ねぎ,干しいたけ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,みりん	26.3 g
	チンゲンサイのみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,チンゲンサイ	だいこん,玉ねぎ,ごぼう			にぼし	15.5 g
	果物(りんご)				りんご				405 mg
16月	ごはん/牛乳		牛乳			米			749 kcal
	お好み焼き風卵焼き	たまご,とうふ,ぶたひき肉,かつお節			キャベツ		油	酒,塩,しょうゆ,お好み焼きソース	29.9 g
	野菜のごま酢和え			ほうれんそう,にんじん	はくさい,もやし	砂糖	ごま,ごま油	酢,塩,しょうゆ	22.5 g
	具だくさんみそ汁	油あげ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,玉ねぎ,えのき	さつまいも		にぼし	440 mg

17 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			715 kcal	
	鮭メンチカツ	(さけ,魚すりみ)			(玉ねぎ)	(砂糖,パン粉,小麦粉,かたくり粉)	(油)	(塩)	21.3 g	
	キャベツのコールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし		ドレッシング		23.8 g	
	ころころ根菜スープ	ウインナー		にんじん	玉ねぎ,れんこん,だいこん,マッシュルーム		オリーブ油	ワイン,コンソメ,塩,こしょう,しょうゆ,とりがら	441 mg	
18 水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			810 kcal	
	鶏肉のチーズ焼き	とり肉		粉チーズ	にんにく	パン粉	オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,バジル	37.3 g	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし		ドレッシング		32.5 g	
19 木	豆乳スープ	ウインナー,みそ,豆乳		にんじん	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも	オリーブ油	塩,酒,こしょう,しょうゆ,コンソメ,とりがら	389 mg	
	ごはん/牛乳		牛乳			米			728 kcal	
	焼肉いため	ぶた肉		にんじん,にら	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ	砂糖,かたくり粉	油	しょうゆ,酒,焼き肉のたれ,みりん	27.7 g	
	ごぼうサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう,きゅうり	砂糖	マヨネーズ,ごま	しょうゆ,酢	23.7 g	
20 金	五目たまごスープ	たまご		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,きくらげ,もやし	かたくり粉	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,とりがら	341 mg	
	☆☆ 春分の日 ☆☆									
	23 月	五目チャーハン/牛乳	(卵),ぶたひき肉	牛乳	ねぎ	干しいたけ,玉ねぎ	米	(油),油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華スープのもと,がらすープ(丼)	726 kcal
		牛もやしいため	牛肉		にんじん,パプリカ,ピーマン	にんにく,もやし,玉ねぎ		油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,オイスターソース	27.0 g
ビーフンスープ		とり肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,キャベツ,きくらげ	ビーフン	油	酒,しょうゆ,塩,こしょう,がらすープ(丼)	21.3 g	
フルーツヨーグルト和え			ヨーグルト		パイナップル,桃,みかん	(砂糖,はちみつ)		(レモン果汁)	325 mg	

※加工食品の原材料には()をつけて表示しています

★うちのひとと いっしょに よみましょう!

給食から、どんなことを学びましたか?



★この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作られています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？
今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち、上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

卒業おめでとう!

3年生のみなさんは、卒業後は、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷った時は、ぜひ給食や授業で学んだことを思い出してください。これから先、それぞれ進む道は違うかと思いますが、何事も健康な心と体が資本です。それを大きく支える一つが『食』です。食べるものが栄養となり、みなさんの体と心の成長を支えてくれます。食事を疎かにせず、健康な毎日を送り、自分の目標・夢の実現に向けて、頑張ってください♪ご卒業おめでとうございます。

保護者のみなさま

1年間、学校給食へのご理解、ご協力をいただきありがとうございました。学校給食では、子どもたちが毎日元気にすごせるように、そして、子どもたちのすこやかな成長を支えるために、栄養バランスや味付けを考えた給食を提供しています。今後もおいしい給食づくりに努めていきますので、どうぞよろしくお願いたします。