

日	献立名	おもな材料			今月の給食目標	エネルギー	たん白質
		おもに体をつくるものになる(赤)	おもに体の調子を整えるものになる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	一年間の給食をふりかえろう 一口メモ		
3月	五目寿司 うしお汁 うの花コロッケ ごま和え ひなあられ 牛乳	錦糸卵 あさり 豆腐 おから しらす 牛乳	人参 干びょう ねぎ いんげん もやし 小松菜 しいたけ	米 砂糖 ゴマ油	3月3日はひな祭りです。その季節の花から「桃の節句」ともいいます。雛人形や桃の花を飾り、ひなあられやしし餅、甘酒などをお供えし、子どもの成長と幸せを願う行事です。	621	24
4月	麦ごはん 春雨スープ 鮭の塩焼き きのごんてー ネーブル 牛乳	鶏肉 さけ ベーコン 牛乳	人参 チンゲン菜 玉葱 赤ピーマン ほうれん草 しめじ エリンギ 椎茸 ネーブル	米 麦 春雨油	きごは、低エネルギーで食物繊維を含む食品として注目されています。また、生しいたけを干すことによりビタミンDが多くなり、骨をつくるお手伝いをしてくれます。	553	24.7
5月	麦ごはん メンツカツカレー 和風サラダ 牛乳	豆 鶏肉 ツナ しらす わかめ 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース ブルーン 大根 胡瓜	じゃが芋 くり油 砂糖	大根は煮物や漬物などいろいろの方法で食卓に並びます。今でも野菜の中で多く作られています。大根の白い部分にはビタミンCと消化を助けるジアスターゼという消化酵素が多く含まれています。また、大根の葉っぱの部分には肌をツルツルにするビタミンAやカルシウムが多く含まれています。	752	23
6月	焼うどん お好み焼き アーモンドサラダ グレープフルーツ 牛乳	牛肉 なると しらす ツナ 卵 糸けずり 牛乳	玉葱 人参 ニラ 白菜 キャベツ ねぎ 大根 胡瓜 コーン グレープフルーツ	うどん油 小麦粉 砂糖	便通にならないように食物繊維を多く含む食べ物を食べましょう。	519	20.8
7月	あさりご飯 若竹煮 白玉ずんだ 牛乳	あさり 油揚げ わかめ 糸けずり 白花豆ペースト 牛乳	しいたけ 人参 ねぎ ごぼう たけのこ 小松菜 グリンピース	米 くり だんご アーモンド粉末 砂糖	食物繊維とは、食べ物に含まれていて、人間の体では消化・吸収されないため栄養はあまりありません。しかし、お腹の調子を整えてお腹の中をきれいに掃除をし、病気にかけにくくしてくれます。食物繊維がいっぱいとれる食べ物は、ごぼうなどの野菜類、豆類、きのごんてーがあります。	623	26.5
10月	麦ごはん 野菜スープ 魚のごまだれ煮し 五目きんぴら ネーブル 牛乳	鶏肉 ほき ちきあぎ 牛乳	玉葱 山東菜 パセリ ごぼう こんにゃく 人参 ニラ ネーブル	米 麦 じゃが芋 ごま 砂糖 油	食物繊維とは、食べ物に含まれていて、人間の体では消化・吸収されないため栄養はあまりありません。しかし、お腹の調子を整えてお腹の中をきれいに掃除をし、病気にかけにくくしてくれます。食物繊維がいっぱいとれる食べ物は、ごぼうなどの野菜類、豆類、きのごんてーがあります。	572	22
11月	スパゲティナポリタン フライドポテト 白いんげんサラダ りんご 牛乳	ウインナー 白いんげん豆 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ヤングコーン キャベツ りんご	スパゲティ油 じゃが芋 アーモンド	チャーハンとは炊き上がった白いご飯を様々な具材と共に炒めた中華料理ですが、給食では難しいので生米を炒めた具材と出し汁で炊き上げ、最後にゴマ油で風味をつけています。	605	18.2
12月	炊き込みチャーハン 牛肉コロッケ 中華あえ パイン缶 牛乳	しらす 錦糸卵 焼き豚 糸かまぼこ わかめ 牛乳	人参 玉葱 ピーマン 白菜 もやし パイン缶	米 油 砂糖	花野菜の中で良く使われているのが、カリフラワーとブロッコリーです。ブロッコリーにはビタミンCとカロテンが多く含まれていて皮膚や粘膜の抵抗力を高め、風邪などを予防する働きがあります。	641	19.5
13月	胚芽パン 鮎ピーンズ 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ 牛乳	ベーコン 大豆 ほき 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 グリーンピース 赤ピーマン パセリ コーン ｶﾘﾌﾏｰ ｳﾞﾛｯｺﾘｰ	パン じゃが芋 砂糖 油 マヨネーズ	卒業・進級おめでとうございます。「食べる」ということは、肉や魚、米、野菜など生き物の命をいただき、私たちの命をつないでいくのです。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」として自分自身の「身体」を大切にしながら未来に向かって進んでほしいと思います。	681	29.9
14月	麦ごはん すき焼き煮 きびなごの唐揚げ グレープフルーツ 牛乳	牛肉 豆腐 きびなご 牛乳	人参 長葱 ほうれん草 白菜 糸こんにゃく グレープフルーツ	米 麦 砂糖 小麦粉 油	卒業・進級おめでとうございます。「食べる」ということは、肉や魚、米、野菜など生き物の命をいただき、私たちの命をつないでいくのです。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」として自分自身の「身体」を大切にしながら未来に向かって進んでほしいと思います。	576	21.6
17月	麦ごはん にくそぼろ からし菜炒め 錦糸卵 ゆし豆腐汁 りんご 牛乳	ゆし豆腐 豚・牛ひき肉 卵 牛乳	ねぎ 玉葱 からし菜 りんご	米 麦 砂糖 油	卒業・進級おめでとうございます。「食べる」ということは、肉や魚、米、野菜など生き物の命をいただき、私たちの命をつないでいくのです。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」として自分自身の「身体」を大切にしながら未来に向かって進んでほしいと思います。	627	26.5
18月	麦ごはん もずくスープ ピーズステーキ 人参シソ ミニたいやき 牛乳	もずく 牛肉 ツナ 卵 牛乳	しめじ 小松菜 玉葱 人参 ニラ	米 麦 砂糖 片栗粉 油	卒業・進級おめでとうございます。「食べる」ということは、肉や魚、米、野菜など生き物の命をいただき、私たちの命をつないでいくのです。これからも感謝の気持ちを忘れずに「食べる」として自分自身の「身体」を大切にしながら未来に向かって進んでほしいと思います。	657	24.8
19月		卒業式					
20月		修了式					

**6年生のみなさん、  
ご卒業おめでとうございます**

貴がな貴の成長が、みなさんの黒立ちを後おしてくれているようですね。

小学校の思い出は何かでしたか？ みなさんの元気な「ごちそうさま！」の声や「おはようございます」の挨拶が、小学校で食べたお弁当が楽しい思い出の味として心に残っていると嬉しいです。これから、お勉強もさらに頑張っていく時期です。中学校でも食べることを大切に、健康に、スポーツに、がんばってくださいね！

**「食生活をおいしくしよう！」**

おいしい食事を作るには、栄養バランスが大切です。毎日の食生活を楽しく、健康的に過ごしましょう。

**年間のお生活ポイント**

- ① 朝・昼・夜の食事をきちんと食べた。
- ② 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。
- ③ 食事の前には、手をきれいに洗った。
- ④ 食べる順番は、野菜や海藻から、次に肉や魚、最後にごはんやパンを食べた。
- ⑤ 飲み物は、水やお茶を飲む。
- ⑥ 甘いお菓子は、たまに食べる。
- ⑦ 歯磨きをする。
- ⑧ 食後は、歯を磨く。
- ⑨ マナーを守って、食事ができた。