



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		
2(月)	沖縄風焼きそば ごぼうサラダ 肉まん アーモンド 牛乳	豚肉 ちきあぎ ツナ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 からし菜 ごぼう コーン	そば ゴマ アーモンド 油	アーモンドにはカルシウムや鉄分、亜鉛やマグネシウムなど健康維持には欠かせない栄養成分が豊富です。そして、ゴボウの2倍、サツマイモの4倍の食物繊維が豊富に含まれています。しかし、脂質が多いので食べ過ぎには注意を。	595	23
3(火)	五目寿司 アーサ汁 千草焼 ゴマ和え ひし餅 牛乳	アーサ 豆腐 卵 しらす 牛乳	人参 しいたけ かんぴょう インゲン もやし 小松菜	米 ゴマ 砂糖 もち	3月3日はひな祭りです。その季節の花から「桃の節句」ともいひ、雛人形や桃の花を飾り、ひなあわれやしし餅、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。	606	22.8
4(水)	胚芽パン チリピーズ ジャーマンポテト マカロニソテー 牛乳	牛ひき肉 大豆 ベーコン 卵 牛乳	玉葱 ビーマン パセリ キャベツ パクチオイ 人参 コーン	パン 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ	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。	653	27.7
5(木)	麦ごはん ゆし豆腐汁 ちくわの二食揚げ こんにゃく炒め 果物 牛乳	豆腐 ちくわ チーズ 卵 牛肉 牛乳	ねぎ しその葉 こんにゃく 玉葱 赤ピーマン ビーマン 果物	米 麦 小麦粉 油 砂糖		628	24.1
6(金)	ぞうすい 厚揚げチャンプルー ししゃもフライ ふかし芋 牛乳	豚肉 もずく 厚揚げ ちきあぎ ししゃも 牛乳	人参 パクチオイ えのき 赤ピーマン 玉葱 ニラ	米 油 芋	便秘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。 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お掃除をし、病気にかかりにくしてくれます。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、きのこ類があります。	595	22.3
9(月)	麦ごはん カレー とんかつ フルーツポンチ 牛乳	豚肉 牛ひき肉 レソトキドニー 黒豆 牛乳	人参 玉葱 グリンピース みかん缶 パン缶 もも缶	米 麦 じゃが芋 栗 油	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お掃除をし、病気にかかりにくしてくれます。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、きのこ類があります。	794	23
10(火)	麦ごはん すまし汁 さばのみそ煮 クービーリチー 牛乳	豆腐 わかめ さば 昆布 ちきあぎ 豚肉	冬瓜 ねぎ 人参 こんにゃく しいたけ	砂糖 ゴマ 粉末アーモンド 油		621	28.1
11(水)	炊き込みチャーハン はるまき 中華和え 青りんごゼリー 牛乳	しらす 卵 豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	人参 玉葱 ピーマン 白菜 もやし	米 油 砂糖	チャーハンとは炊き上がった白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。	635	18.6
12(木)	ミートスパゲティ フライドポテト 白インゲンサラダ 牛乳	牛・豚ひき肉 白インゲン チーズ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン ヤングコーン キャベツ	スパゲティ 片栗粉 ポテト アーモンド	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。	727	25.9
13(金)	五穀ごはん 卵スープ 豚肉の生姜焼 五目きんぴら 果物 牛乳	卵 豚肉 ちきあぎ 牛乳	白菜 ほうれん草 ごぼう 人参 こんにゃく ニラ 果物	米 五穀米 片栗粉 砂糖 ゴマ 油		584	26.6
16(月)	大豆入り炊き込みごはん 豆腐のそぼろかけ たごサラダ ブルーン 牛乳	豚肉 大豆 豆腐 鶏・牛ひき肉 タコ 牛乳	人参 ごぼう しいたけ 胡瓜 玉葱 ブルーン	米 麦 ゴマ 砂糖 片栗粉 油	17日火曜日の献立は6年1組Dグループが考えた給食献立です。工夫したところは「食材が全部で22種類あり、満足感もあって赤・黄・緑のバランスもよく、沖縄の伝統料理の人参シリシリーを取り入れ、彩りをよくしたところ」児童が献立を立てることで家庭で料理にチャレンジする姿が増えたらいいなと思います。	667	32.1
17(火)	麦ごはん 豚汁 果物 魚のマヨネーズやき 人参シリシリー 牛乳	豚肉 油揚げ ホキ ツナ 卵 牛乳	大根 ねぎ 赤ピーマン コーン パセリ 玉葱 人参 ニラ 果物	米 麦 じゃが芋 マヨネーズ 油		657	28.9
18(水)	あみパン クラムチャウダー チキンパティ ブロッコリーサラダ 牛乳	あさり 白花生 鶏肉 脱脂粉乳 牛乳	人参 玉葱 セロリ カリフラワー ブロッコリー コーン 胡瓜	パン じゃが芋 小麦粉 バター	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、	643	26.3
19(木)	麦ごはん 焼きのり 油みそ 中身汁 フーリチー 牛乳 魚の磯辺揚げ デザート	のり あさり 豚肉 中身 麩 卵 ホキ 牛乳	椎茸 こんにゃく もやし からし菜 人参	米 砂糖 ゴマ 油 小麦粉	風邪などを予防する働きがあります。	717	33.9

20(金)
23(月)

6年生のみなさん！
卒業おめでとうございます。

もうすぐ小学校の給食もお別れですね。4月からは中学生です。これからは、さらに身長が伸び、体力がつく大切な時期です。この時期の食生活は、とても重要になります。健康で毎日を送るために食事について考えましょう。

★食べるということ★
私たち人間にとって、生きていくために欠かせない大切なことが「食べる」ことです。食事は、健康を維持するほか心を豊かにするために大切な役割を担っています。

★からだによい食べ物を摂ろう★
私たちのまわりにはいろいろな食べ物があふれています。しかし、たくさん食べると、からだに悪い影響を及ぼすことがあります。からだによい食べ物をたくさん食べましょう。

★からだによい食べ物は？★
野菜、果物、豆、魚、肉、卵、牛乳、穀類、海藻類、きのこ類、油、調味料、お菓子、飲み物、などです。

★病気を防ぐということ★
高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が最も大切な食生活を送るべきかを考えることが大切です。

元気でお～

卒業式
修了式

風邪などを予防する働きがあります。

皆さんは、これから、いろいろなことと出会っていくと思います。それは人であったり、物であったり、自分からいろいろなこととチャレンジして、結果に立ってほしいと思います。給食でも、いろいろな食べ物を摂る機会があります。「これって何かな?」「なんでこんなものがでるんだろ?」とちょっと考えてみると、そこからいろいろなことと出会えると思います。そんな給食を大切にしたいと考えています。

「なぜだろう?」「どうしてだろう?」という好奇心は人生を何倍も楽しくさせてくれるはず。その1日、ただ食べてしまっておしまいではなく、もっと「食」を楽しんでみましょう!

食を楽しくしよう!