



☆牛乳は毎日つきます。
 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
 ☆*マークにはしょうゆ・ソースなど、
 マークにはスプーンがつきます。

☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
 ☆ マークは「給食図鑑」を見る日です。
 給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	656 kcal	649 kcal
たんぱく質	24.6 g	24.6 g
脂質	20.1 g	20.9 g
カルシウム	357 mg	363 mg
鉄	3.1 mg	2.8 mg
塩分	2.4 g	2.7 g



3月3日 ひなまつり




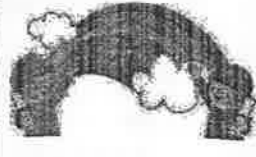
ひなまつりは、その季節の花から「桃の節句」ともいい、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする行事です。ひなまつりの行事食には、旬の食材を使った「ちらしずし」や「はまぐりのお吸い物」「ひしもち」「ひなあられ」「白酒」などがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。中でもはまぐりは、同じ貝の殻でないことと形がびったり合わないことから「夫婦円満」の象徴とされ、女の子の幸せな結婚を願って、食べられるようになったそうです。

給食では1日早く、2日が「ひなまつりメニュー」です。ちらしごはんやお花の形のハンバーグ、三色の花ゼリーでお祝します☆



今日		明日	
麦ごはん	ポークカレー	ちらしごはん	お花型豆腐ハンバーグのあんかけ
お魚ナゲット(2個)	キャベツのソテー	薬の花とマロニーのサラダ	えび団子のすまし汁
赤 ぎゅうにゅう	ぶたにく チーズ たちうお いか	赤 ぎゅうにゅう	とうふ とりにく おから ツナ
あじ いわし たら ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく	緑 にんじん たけのこ れんこん	かんぴょう しいたけ たまねぎ
しょうが りんご キャベツ	コーン ピーマン	黄 しょうが なげのこ	コーン きぬさや ねぎ えのきたけ
黄 ごはん むぎ じゃがいも	あぶら さとう でんぶん	黄 ごはん さとう あぶら	でんぶん マロニー
こむぎこ		ドレッシング ゼリー	
エネルギー 709 kcal	たんぱく質 20.9 g	エネルギー 629 kcal	たんぱく質 22.5 g

今日		明日		後日		後日	
ごはん	手作りとんかつ*	ごはん	さんまの甘露煮	ソフトパン	オムレツの	ごはん	甘酢肉団子(2個)
マセドアンサラダ	ウイナー入り	大根とがんとどきの煮物	味噌けんちんらーめん汁	デミグラスソースかけ	カラフルサラダ	豆もやしのナムル	マーボー豆腐
コンソメスープ		味噌けんちんらーめん汁		じゃがいもとコーンのスープ		じゃがいも	
赤 ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたウイナー	赤 ぎゅうにゅう	さんま がんとどき	赤 ぎゅうにゅう	たまご ベーコン	赤 ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ぐきわかめ
緑 にんにく にんじん コーン	グリーンピース たまねぎ	緑 だいこん にんじん	いんげん しょうが ねぎ	緑 ブロッコリー カリフラワー	あかピーマン きピーマン	緑 たまねぎ だいたもやし	緑 たまねぎ だいたもやし
黄 ごはん こむぎこ	パンこ	黄 ごはん さとう	でんぶん	黄 パン さとう	ドレッシング	黄 ごはん パンこ	でんぶん
あぶら	じゃがいも さとう	あぶら	らーめん	じゃがいも		あぶら	さとう
マヨネーズ						ごま	
エネルギー 879 kcal	たんぱく質 23.6 g	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 24.6 g	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 22.9 g	エネルギー 661 kcal	たんぱく質 27.8 g
ごはん	厚焼き卵	ごはん	チーズインハンバーグ	ココアパン	キムチうどん	ごはん	さわらの白醤油焼き
昆布のピリ辛炒め煮	もやし汁	インディアンポテト	ジュリエンスープ	揚げたこ焼き(2個)	大根サラダ	ブロッコリーのおかか和え	生揚げと
お祝いデザート		お祝いデザート		じゃがいもの味噌汁		じゃがいもの味噌汁	
赤 ぎゅうにゅう	たまご こんぶ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう	ぶたにく こんぶ たこ ツナ	赤 ぎゅうにゅう	さわら ささかまぼこ わかめ
みそ		緑 たまねぎ にんじん	コーン	緑 はくさい ねぎ にんじん	たけのこ しめじ だいこん	緑 たまねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ
黄 ごはん さとう	でんぶん	黄 ごはん パンこ	さとう	黄 パン マーガリン	ココア	黄 ごはん じゃがいも	
ごま	あぶら	じゃがいも	あぶら	さとう	こむぎこ	あぶら	
エネルギー 610 kcal	たんぱく質 25.8 g	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 22.4 g	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 23.7 g	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 31.0 g
ごはん	セサミドーナツ	ごはん	ペンネのトマト煮	ごはん	クラムチャウダー	ごはん	バナナ
バナナ		バナナ		バナナ		バナナ	
赤 ぎゅうにゅう	ウイナー	赤 ぎゅうにゅう	いんげんまめ ひよこまめ	赤 ぎゅうにゅう	ウイナー	赤 ぎゅうにゅう	ウイナー
みそ		緑 たまねぎ にんじん	コーン	緑 たまねぎ にんじん	コーン	緑 たまねぎ にんじん	コーン
黄 ごはん さとう	でんぶん	黄 ごはん さとう	ごま	黄 ごはん さとう	ごま	黄 ごはん さとう	ごま
あぶら	ペンネ	あぶら	バナナ	あぶら	バナナ	あぶら	バナナ
エネルギー 610 kcal	たんぱく質 25.8 g	エネルギー 668 kcal	たんぱく質 22.4 g	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 23.7 g	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 31.0 g

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 厚揚げの和風グラタン いんげんのツナ和え 手作りすいとん汁	ごはん ちくわの二色揚げ (カレー味1個・青のり味1個) 豚肉とこんにやくの味噌炒め 中華スープ	春分の日 	ごはん 鶏肉の塩道から揚げ(2個) おからサラダ かき玉汁	修了式 
赤 ぎゅうにゅう あつあげ なまクリーム みそ チーズ あおのり ツナ あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく みそ やきぶた とうふ		赤 ぎゅうにゅう とりにく おから ひじき ツナ たまご なると	
緑 たまねぎ いんげん コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ	緑 にんにく しょうが たまねぎ こんにやく たけのこ はくさい にんじん ねぎ きぬさや しいたけ		緑 きゅうり にんじん しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな	
黄 ごはん こむぎこ あぶら バター さとう ドレッシング こむぎこ やまいもこ	黄 ごはん てんぷらこ あぶら ごまあぶら さとう ごま マロニー		黄 ごはん でんぷん あぶら ドレッシング マヨネーズ ごま	
エネルギー 665 kcal たんぱく質 22.6 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.8 g		エネルギー 668 kcal たんぱく質 29.8 g	



木の芽や花のつぼみも膨らみ始め、日を遡うごとに春が近づいているのを感じる季節となりました。いよいよ今年度も最後の月となります。今の学年での給食も残りわずかですので、楽しい給食時間を過ごすとともに、今年度をしっかり締めくくれるよう、体調管理もきちんとしてまいりましょう。

1年間の振り返り チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中にご記入ください。


- 【よくできた→○ 大体できた…○
たまたまできた…△ 全然できなかった…×】

給食準備	下事に盛り付けをすることができた。	協力して洗い物をすることができた。
給食開始	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルで拭くことができた。	健康に良い食事のとり方や、御土食、行事食について知ることができた。
給食終了	マナーを守り、みんなを楽しく食べることをできた。	正しい姿勢の崩れを防ぐことができた。
その他	早起・早寝を心がけ、朝ごはんを食べながら挨拶することができた。	食事の準備や洗い物など、おうちの人のお手伝いをすることができた。

ご卒業おめでとう ごさいます

6年生のみなさんにとっては、小学校での給食も今月で終わりですね。6年間の給食を振り返って、いかがでしたか？給食センターでは、みなさんが毎日笑顔で楽しく、そしておいしく食べてもらえるようにと願って、心を込めて給食を作ってきました。この給食が思い出の味として残ってくれるとうれしいです。

これからみなさんは、心も体もさらに成長していく時期になります。中学生になると、活動量も多くなるため必要な栄養量が増え、給食の量も多くなります。しっかりバランスよく食べ、勉強に運動に頑張ってください！



春休みの食生活

この時期は卒業や進級をひかえ、寂しさと同時に新しい生活への期待に胸を膨らませていることと思います。そんな春休みは、新生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、春休み中も規則正しい生活をし、1日3食しっかり食べて体調をととのえ、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう！

感想・反省・目標など、自由に書きましょう。

