

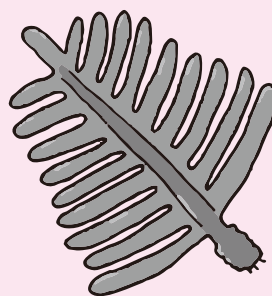


学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	
					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)
1 (金)	ちらしずし	たまご あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん かんぴょう さやいんげん	670	796	11 (月)	コッペパン		パン		624	792	
	牛乳	牛乳			25.8	29.6		はっこう乳	はっこう乳				26.6	33.9
	さわにわん	ぶたにく	あぶら	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな	21.5	25.3		チキン	とりにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ		18.1	23.6
	ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら		2.1	2.7		クリームシチュー	スキムミルク 牛乳	あぶら バター こむぎこ	ほうれんそう マッシュルーム		2.5	3.3
	デザート		さくらもち					チリコンカーン	ぶたにく だいず いんげんまめ	だいず こむぎこ	たまねぎ にんにく			
4 (月)	ココアあげパン		パン あぶら ココア さとう		627	801	12 (火)	ごはん		こめ		629	776	
	牛乳	牛乳			21.0	26.2		牛乳	牛乳				28.6	34.1
	コーンスープ	ベーコン たまご	じゃがいも あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	2.2	3.0		わかめとりにくのスープ	わかめ とりにく	ごま ごまあぶら	にんにく ねぎ		22.8	27.4
	マカロニサラダ	ツナ	マカロニ あぶら マヨネーズ	キャベツ ブロッコリー				しろみさかなのマヨネーズやき	ホキ	マヨネーズ パンこ	にんじん たまねぎ		2.3	2.9
5 (火)	こぎつねごはん	あぶらあげ とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ	649	802	13 (水)	なのはなごはん	たまご	こめ あぶら ごま	だいこんば	632	767	
	牛乳	牛乳			24.7	29.7		牛乳	牛乳				27.1	28.5
	にくすい	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ しょうが	29.8	36.6		とりにくと だいこんのスープ	とりにく	はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが		22.7	26.1
	おこのみやき	チーズ かつおぶし あおのり	こむぎこ マヨネーズ	キャベツ ねぎ しょうが	2.1	2.9		あじのたつたあげ	あじ	でんぶん あぶら	しょうが		2.3	2.5
6 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ		616	757	14 (木)	あなかかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	665	830	
	牛乳	牛乳			22.7	27.0		牛乳	牛乳				25.8	31.6
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ はくさい	17.5	20.4		ロールパン		パン			22.2	27.0
	さつまいもと にんじんのごまあえ	だいず	さつまいも ごま あぶら さとう	にんじん	1.9	2.5		しらたまいり フルーツポンチ		しらたま	もも パイナップル みかん りんご		2.5	3.1
	のり	のり						せきはん	あずき	こめ もちごめ ごま			653	782
7 (木)	きのこのスパゲティ	ベーコン とりにく のり	スパゲティ バター	にんにく しめじ たまねぎ エリンギ こまつな	631	723	15 (金)	牛乳	牛乳			28.3	34.3	
	牛乳	牛乳			23.2	26.4		とりのからあげ	とりにく	でんぶん あぶら	しょうが にんにく		21.1	23.4
	スコッチブロス	ウィンナー	むぎ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ かぶ セロリ	24.0	24.7		なばなの からししょうゆあえ		さとう	にんじん こまつな なばな		2.4	3.2
	むしパン				2.0	2.2		すましじる	とうふ かまぼこ		ほししいたけ ほうれんそう			
	ヨーグルト	ヨーグルト						おいわいデザート		おいわいクレープ				
8 (金)	ごはん		こめ		635	789								
	牛乳	牛乳			21.8	26.3								
	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	18.2	21.3								
	はるさめのあえもの	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり もやし	2.1	2.8								

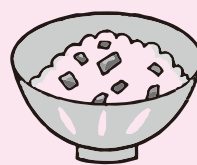
*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



春を告げる食品

わかめ

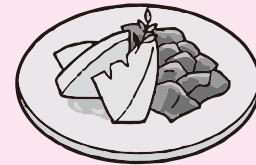
わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができ、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。



わかめごはん



わかめのみそ汁



若竹煮

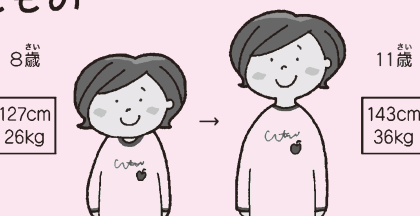
給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備 することができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに 盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することが できた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の とり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物が わかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って 食べることができた

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。



卒業おめでとう!

卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。

★令和6年度の給食開始は4月10日です。

4月分の給食費の引き落とし日は、4月5日(金)です。残高のご確認をお願いします。