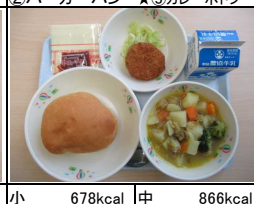


	月	火	水	木	金
献立	1 日 ⑤揚げ出し高野豆腐 ⑥一食ぎざみのり  ②麦ごはん ★③鶏飯の具 ★④鶏飯のスープ	2 日 ④ウンナーと ブロッコリーのソテー  ②黒砂糖パン ★③マカロニグラタン 風煮＆パン粉	3 日 ★④フルーツポンチ ⑤ひなあられ  ②麦ごはん ★③ビーフカレー	4 日 ④きびなごのかりかりあげ ⑤かりフラワーのレモンあえ  ②紫いもパン ★③五目うどん	5 日 ④カンパチの香草 パン粉焼き  ★②わかめごはん ③豚汁
					
	エネルギー たんぱく質 小 595 kcal 28.0 g 中 726 kcal 34.0 g	小 667 kcal 27.2 g 中 849 kcal 35.0 g	小 738 kcal 25.0 g 中 914 kcal 30.8 g	小 620 kcal 30.5 g 中 799 kcal 39.0 g	小 628 kcal 29.2 g 中 737 kcal 32.9 g
献立	8 日 ★④ビビンバ  ②麦ごはん ③わかめスープ	9 日 ④さっぱりサラダ ⑤ブルーベリージャム  ②コッパン ③白菜と鶏肉団子の クリームシチュー	10 日 ④きゅうりともやしナムル ⑤のりふりかけ  ②麦ごはん ③筑前煮	11 日 ★④メンチカツ ⑤キャベツ ⑥マイティソース ⑦中のみスライスチーズ  ②バーガーパン ★③カレーポトフ	12 日 ④三色そばろこ はんの具  ②麦ごはん ★③キムチなべ
					
	エネルギー たんぱく質 小 615 kcal 27.9 g 中 745 kcal 33.6 g	小 609 kcal 23.2 g 中 789 kcal 30.9 g	小 661 kcal 25.8 g 中 813 kcal 31.4 g	小 678 kcal 24.9 g 中 866 kcal 33.6 g	小 666 kcal 33.4 g 中 810 kcal 40.8 g
献立	15 日 ★④とり肉のからあげ ⑤フロッキーとコーンのソテー ★⑥お祝いクレープ  ②赤飯 ③煮込み豆腐のすまし汁	16 日 ④こんにやくサラダ  ②レーズンパン ③ミートスパゲティ	17 日 ④サワーポメロ ⑤アーモンドカル  ②うめごはん ③親子煮	18 日 ④中華サラダ ⑤レーズンクリーム  ②コッパン ③肉団子の甘酢炒め	19 日 ④レバーのカレー南蛮 ⑤サワーキャベツ  ②麦ごはん ③みそけんちん汁
					
	エネルギー たんぱく質 小 687 kcal 27.4 g 中 807 kcal 32.0 g	小 747 kcal 29.8 g 中 807 kcal 31.3 g	小 677 kcal 26.8 g 中 807 kcal 31.3 g	小 654 kcal 27.2 g 中 801 kcal 33.5 g	小 627 kcal 24.3 g 中 766 kcal 29.3 g
献立	22 日 ④さつま芋の具 ⑤アセロラミルクゼリー  ②酢めし ③うすくず汁	23 日 ④春巻 ⑤野菜のレモンあえ  ②チーズパン ③カレーうどん	24 日 ④五目ひじき ⑤ヨーグルト  ②麦ごはん ③揚げとあさりのみそ汁	3月の平均栄養量 エネルギー 小 664Kcal 中 817Kcal たんぱく質 小 27.4g 中 33.7g 脂 肪 小 26.0% 中 24.8% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつ くられます。 すききらいなく食べましょう。	
					
	エネルギー たんぱく質 小 685 kcal 25.6 g 中 817 kcal 30.5 g	小 715 kcal 28.3 g 中 867 kcal 34.9 g	小 814 kcal 34.1 g 中 814 kcal 34.1 g		

1年間の総まとめ

【食生活をふりかえろう】

一年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて改善していきましょう。



この1年いろいろなことをお伝えしてきました。今まで学んできたことを自分の食生活の中で生かしていきましょう。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

☐ 朝食を毎日とった

☐ 規則正しい時間に食事をした

☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた

☐ 食品表示を見えるように心がけた

☐ 地域の食材や食文化について理解した

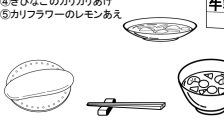
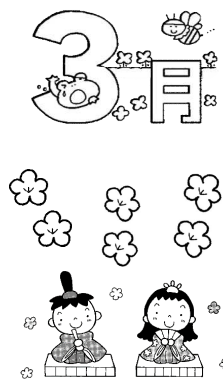
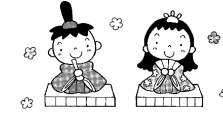

卒業・卒園おめでとうございませす

3月16日(火)中学校卒業式……中学校の給食はありません。
 3月17日(水)幼稚園卒業式……幼稚園の給食はありません。
 3月24日(水)小学校卒業式……小学校の給食はありません。

★印は、中学3年生からのアンコール献立です。お楽しみに！！

一年の締めくくりの時期です。先生やお友だちと楽しい給食の時間を過ごしてください。今月は3月の行事食として「ひなあられ」や「卒業のお祝い献立」を予定しています。



	月	火	水	木	金
献立	1 日 ⑤揚げ出し高野豆腐 ⑥一食ぎざみのり  ②麦ごはん ★③鶏飯の具 ★④鶏飯のスープ	2 日 ④ウィンナーと ブロッコリーのソテー  ②黒砂糖パン ★③マカロニグラタン 風煮＆パン粉	3 日 ★④フルーツポンチ ⑤ひなあられ  ②麦ごはん ★③ビーフカレー	4 日 ④きびなごのかりあげ ⑤かりふらわーのレモンあえ  ②紫いもパン ★③五目うどん	5 日 ④カンパチの香草 パン粉焼き  ★②わかめごはん ③豚汁
	主にからだをつくるものになるもの ①牛乳 ③とりさき たまご ⑤高野豆腐 かにかまぼこ(たら ほき かつおエス 乳化剤) ⑥のり	①牛乳 ③とり肉 えび チーズ スキムミルク ④ウィンナー	①牛乳 ③牛肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ヨーグルト ⑤のり	①牛乳 ③ぶた肉 かまぼこ わかめ 油あげ ④きびなご みそ 大豆	①牛乳 ②わかめ かつおぶし ③ぶた肉 生揚げ みそ ④カンパチ
	主に体の調子を整えるもの ③にんじん 干しいたけ 絹さや つばづけ(干大根) ④深ねぎ ⑤えのき たけ にんじん しょうが 三つ葉	③にんじん 玉ねぎ グリンピース ④アスパラガス ブロッコリー	③にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく りんごピューレ ④アセロラジュレ(水あめ りんご果汁) みかん缶 もも缶 バイン缶	③にんじん 干しいたけ 深ねぎ 白菜 ④しょうが ⑤かりふらわー レモン果汁	③にんじん 大根 ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④パセリ にんにく パプリカ レモン
	主に熱や力になるもの ②米 麦 強化米 ③油 さとう ⑤でんぶん 油 かにかまぼこ(さとう でんぶん ごま油)	②黒砂糖パン ③マカロニ マーガリン (パン粉＆マーガリン) ④油	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④アセロラジュレ(水あめ でんぶん) ⑤もち米 さとう	②紫いもパン(さつま芋 さとう グラニュー糖) ③うどん ④パン粉 小麦粉 でん ぶん さとう 油 ⑤さとう	②米 強化米 さとう ③じゃがいも 油 黒砂糖 ④オリブオイル パン粉 でんぶん
	エネルギー 小 595 kcal 中 726 kcal たんぱく質 小 28.0 g 中 34.0 g	小 667 kcal 中 849 kcal 小 27.2 g 中 35.0 g	小 738 kcal 中 914 kcal 小 25.0 g 中 30.8 g	小 620 kcal 中 799 kcal 小 30.5 g 中 39.0 g	小 628kcal 中 737kcal 小 29.2 g 中 32.9 g
献立	8 日 ★④ビビンバ  ②麦ごはん ③わかめスープ	9 日 ④さっぱりサラダ ⑤ブルーベリージャム  ②コッペパン ③白菜と鶏肉団子の クリームシチュー	10 日 ④きゅうりとまよしのナムル ⑤のりふりかけ  ②麦ごはん ③筑前煮	11 日 ★④メンチカツ ⑤キャベツ ⑥マイトソース ⑦中のみスライスチーズ  ②バーガーパン ★③カレーポトフ	12 日 ④三色そばろご はんの具  ②麦ごはん ★③キムチなべ
	主にからだをつくるものになるもの ①牛乳 ③とうふ あさり わかめ ④牛肉 たまご	①牛乳 ③ペーコン 肉団子(ぶた肉 とり肉 大豆) チーズ スキムミルク 牛乳	①牛乳 ③とり肉 中あげ ⑤のり ひじき かつお 昆布 乳清カルシウム 乳糖	①牛乳 ③ぶた肉 ウィナー ④ぶた肉 とり肉 大豆 ⑦中のみチーズ	①牛乳 ③ぶた肉 とうふ 生あげ いか 赤みそ ④牛肉 たまご スキムミルク
	主に体の調子を整えるもの ③にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ 白菜 しょうが ④にんじん ぜんまい ほうれんそう もやし にんにく りんご	③にんじん 玉ねぎ グリンピース 白菜 肉団子(玉ねぎ) ④キャベツ いんげん もやし コーン レモン果汁 ⑤ブルーベリー	③にんじん たけのこ ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ ④もやし きゅうり コーン にんにく	③にんじん 玉ねぎ 白菜 セロリ ブロッコリー ローレル ④キャベツ 玉ねぎ ⑤キャベツ	③にんじん 白菜 もやし えのきたけ には 白菜キムチ(白菜 にんにく) 深ねぎ ④にんじん しょうが 枝豆
	主に熱や力になるもの ②米 麦 強化米 ③ごま ごま油 ④ごま油 さとう でんぶん	②コッペパン ③じゃがいも マーガリン シュクリーム 肉団子(でんぶん 水あめ 油) ④さとう 油 ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう ⑤ごま でんぶん さとう 小麦胚芽	②バーガーパン ③じゃがいも 油 ④パン粉 小麦粉 コーンフラワー でんぶん 油 さとう	②米 麦 強化米 ④さとう 油
	エネルギー 小 615kcal 中 745kcal たんぱく質 小 27.9g 中 33.6g	小 609kcal 中 789kcal 小 23.2g 中 30.9g	小 661kcal 中 813kcal 小 25.8g 中 31.4g	小 678kcal 中 866kcal 小 24.9g 中 33.6g	小 666kcal 中 810kcal 小 33.4g 中 40.8g
献立	15 日 ★④とり肉のからあげ ⑤ブロッコリーとコーンのソテー ★⑥お祝いクレープ  ②赤飯 ③煮込み豆腐のすまし汁	16 日 ④こんにやくサラダ  ②レーズンパン ③ミートスパゲティ	17 日 ④サワーポメロ ⑤アーモンドカル  ②うめごはん ③親子煮	18 日 ④中華サラダ ⑤レーズンクリーム  ②コッペパン ③肉団子の甘酢炒め	19 日 ④レバーのカレー南蛮 ⑤サワーキャベツ  ②麦ごはん ③みそけんちん汁
	主にからだをつくるものになるもの ①牛乳 ②小豆 ③魚さめん(いとう鯛) とうふ 青さのり ④とり肉 ⑤豆乳 乳化剤	①牛乳 ③牛肉 ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ④海藻(茎わかめ わかめ 白とさか 赤とさか 昆布)	①牛乳 ②昆布 ③とり肉 生あげ たまご ⑤煮干し	①牛乳 ③肉団子(とり肉 ぶた肉 大豆) うずら卵 いか ④わかめ ⑤スキムミルク ホエイパウダー 粉乳 乳化剤	①牛乳 ③とうふ 生あげ みそ ④とりレバー みそ
	主に体の調子を整えるもの ③にんじん えのきたけ 葉ねぎ ④にんにく しょうが ⑤コーン ブロッコリー ⑥いちご	③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ ④こんにやく キャベツ にんにく きゅうり	②梅干し しそ ③にんじん 玉ねぎ 絹さや ④サワーポメロ	③にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン 肉団子(玉ねぎ) 干しいたけ ④きゅうり もやし にんじん コーン きくらげ にんにく ⑤レーズン	③にんじん 大根 ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④にんにく しょうが レモン果汁 ⑤キャベツ もやし レモン果汁
	主に熱や力になるもの ②米 強化米 もち米 ③魚さめん (さとう でんぶん 水あめ 油) ④でんぶん 油 ⑤油 ⑥さとう 米粉 油 水あめ でんぶん	②レーズンパン ③スパゲティ オリブオイル ④さとう ごま油	②米 強化米 でんぶん ③じゃがいも さとう 油 ⑤アーモンド ごま さとう	②コッペパン ③じゃがいも 油 さとう でんぶん 肉団子(油 でんぶん 水あめ) ④すりごま ごま ごま油 さとう ⑤油 さとう 水あめ ⑥さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④油 ごま油 さとう でんぶん ⑤油 さとう 油
	エネルギー 小 687kcal 中 807kcal たんぱく質 小 27.4g 中 32.0g	小 747kcal 中 29.8g	小 677kcal 中 807kcal 小 26.8g 中 31.3g	小 654kcal 中 801kcal 小 27.2g 中 33.5g	小 627kcal 中 766kcal 小 24.3g 中 29.3g
献立	22 日 ④さつま芋の具 ⑤アセロラミルクゼリー  ②酢めし ③うすくず汁	23 日 ④春巻 ⑤野菜のレモンあえ  ②チーズパン ③カレーうどん	24 日 ④五目ひじき ⑤ヨーグルト  ②麦ごはん ③揚げとあさりのみそ汁		
	主にからだをつくるものになるもの ①牛乳 ③とり肉 とうふ 油あげ ④たまご さつまあげ 高野豆腐 ⑤豆乳	①牛乳 ③ぶた肉 さつまあげ 油あげ ④とり肉 大豆	①牛乳 ③あさり みそ 生揚げ ④ぶた肉 大豆 みそ ひじき ⑤スキムミルク 全粉乳 ゼラチン 寒天	3月の平均栄養量 エネルギー 小 664Kcal 中 817Kcal たんぱく質 小 27.4g 中 33.7g 脂 肪 小 26.0% 中 24.8% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつくられます。 すききらいなく食べましょう。	
	主に体の調子を整えるもの ③にんじん しめじ ほうれんそう ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん ⑤アセロラ果汁	③にんじん 玉ねぎ 白菜 深ねぎ ④玉ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ ⑤キャベツ もやし コーン レモン果汁	③玉ねぎ 小松菜 にんじん 葉ねぎ ④玉ねぎ にんじん こんにやく グリンピース ⑤いちご果汁		
	主に熱や力になるもの ②米 強化米 さとう ③じゃがいも でんぶん ④油 さとう ⑤水あめ 油脂 でんぶん	②チーズパン ③うどん 油 でんぶん ④油 でんぶん 小麦粉 春雨 さとう 水あめ ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう ⑤さとう		
	エネルギー 小 685kcal 中 817kcal たんぱく質 小 25.6g 中 30.5g	小 715kcal 中 867kcal 小 28.3g 中 34.9g	中 814kcal 中 34.1g		

1年間の総まとめ

【食生活をふりかえろう】

一年間の食生活をふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて改善していきたいと思います。



この1年いろいろなことをお伝えしてきました。今まで学んできたことを自分の食生活の中で生かしていただきたいと思います。

☐ 朝食を毎日とった

☐ 規則正しい時間に食事をした

☐ 肉・魚・野菜などを使い、安全と衛生に注意して調理できた

☐ 塩分・脂質・糖分のとりすぎに気をつけた

☐ 栄養バランスのよい食事を心がけた

☐ 食品表示を見るように心がけた

☐ 地域の食材や食文化について理解した


卒業・卒園おめでとうございませす

3月16日(火)中学校卒業式……中学校の給食はありません。

3月17日(水)幼稚園卒園式……幼稚園の給食はありません。

3月24日(水)小学校卒業式……小学校の給食はありません。

★印は、中学3年生からのアンコール献立です。お楽しみに！！

一年の締めくくりの時期です。先生やお友だちと楽しい給食の時間を過ごしてください。今月は3月の行事食として「ひなあられ」や「卒業のお祝い献立」を予定しています。



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。