

日 (曜)	献立名		体をつくるもとなる食品 (赤)		体の調子をととのえるもとなる食品 (緑)		エネルギーのもとになる食品 (黄色)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月	ごはん	牛乳	レバー入りつくね団子(3こ) 春雨の中華サラダ えびと豆腐のチリソース煮 オレンジ	つくね団子 ハム えび 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり たけのこ 長ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 オレンジ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	つくねのごま ごま油	933 38.8 27.0 2.7	
3月	ちらし寿司 (錦糸卵)	牛乳	行事食「ひな祭り」 にしんの甘露煮 おひたし だまこ汁 ひなあられ	かに風味かまぼこ 卵 にしん かつお節 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 枝豆 れんこん かんぴょう しいたけ しめじ 白菜 もやし こんにゃく 長ねぎ 舞茸	ごはん 砂糖 だまこ餅 ひなあられ	油	911 36.3 21.3 4.0	
4月	こめっこぼん	牛乳	パンパキンエッグ ヘルシーサラダ おっきりこみ(種は別出し)	卵 大豆 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	かぼちゃ れんこん きゅうり しいたけ	ごぼう くわい キャベツ 大根 長ねぎ	こめっこぼん じゃが芋 おっきりこみ種 里芋	マヨネーズ ノイグ マヨネーズ 油	880 38.3 31.2 3.7
5月	ごはん 青のりふりかけ	牛乳	ハンバーグのチーズ焼き ごまあえ 豚汁	かつお節 ハンバーグ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 青のり チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし 大根 こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃが芋	アーモンド ごま 油 デミグラスソース	931 40.6 31.3 2.9	
6月	ごはん	牛乳	油淋鶏(クーリンチー) 豚肉とごぼうの炒めもの 五目ワンタン	鶏肉 豚肉 ワンタンの肉 なると 卵	牛乳	にんじん さやいんげん	長ねぎ 生姜 れんこん キャベツ	にんにく ごぼう こんにゃく たけのこ	ごはん でん粉 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	ノイグ マヨネーズ 油 ごま油	884 40.0 23.6 3.8
9月	醤油ラーメン (種は別出し)	牛乳	小籠包(ショウロンボウ)(2こ) キムチあえ チョコプリン	豚肉 なると 小籠包	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし 長ねぎ 生姜 にんにく 白菜 きゅうり	中華種 小籠包の皮 チョコプリン	油 ごま油	783 32.5 28.0 4.8	
10月	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	福神漬け 小松菜のサラダ オレンジ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ おろしりんご 福神漬け レモン果汁	にんにく 生姜 フルーツチャツネ キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん 大麦 じゃが芋 砂糖	カレールー 油	897 29.5 22.3 4.2
11月	わかめごはん	牛乳	中学校卒業祝い献立 鶏肉のピリ辛焼き チンジャオロース 中華コンスープ	鶏肉 みそ 豚肉 ウインナー 卵	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん チンゲン菜	長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ コーン	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油	898 41.5 22.8 4.4	
12月	チョコ チップパン	牛乳	オムレツのトマトソース ブロッコリーサラダ ABCスープ フルーツのカクテルゼリー	卵 ベーコン	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	チョコチップパン 砂糖 マカロニ じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	929 30.8 28.5 3.3	
13月	ごはん	牛乳	中学校卒業式 鮭みそフライ 切干大根の炒め煮 なめこのみそ汁	鮭 みそ 油揚げ さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 しいたけ なめこ 大根 長ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 じゃが芋	油	792 29.8 21.7 2.5	
16月	ビビンバ丼 (ごはん)	牛乳	(焼き肉)(錦糸卵) (ナムル) けんちん汁 グレープフルーツ	豚肉 卵 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく 生姜 白菜 もやし 大根 ごぼう こんにゃく グレープフルーツ	ごはん 砂糖 ごま油 ラー油	油	795 38.8 20.5 2.6	
17月	黒パン	牛乳	チキンのチーズ焼き コーンサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲン菜 トマト	キャベツ きゅうり コーン セロリー 玉ねぎ ひよこ豆	黒パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング 油	812 36.3 26.8 2.8	
18月	ごはん	牛乳	厚焼き卵 和風ツナサラダ マーボー豆腐	卵 ツナ 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン レモン果汁 長ねぎ たけのこ にんにく 生姜	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	841 35.2 26.9 2.8	
19月	キムタク ごはん	牛乳	こども園卒園・小学校卒業祝い献立 チキンカツのレモンソース 加ドレッシング サラダ 白菜と肉団子のスープ	ベーコン 鶏肉 肉団子	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	白菜キムチ たくあん漬 長ねぎ にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり コーン 白菜	ごはん 砂糖 パン粉 春雨 ノイグ マヨネーズ	ごま油 油 ノイグ マヨネーズ	915 30.2 33.5 4.4	
23月	スパゲティ ミートソース (種は別出し)	牛乳	こども園卒園式/修了式 ミックスサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん トマト パセリ パプリカ チンゲン菜	玉ねぎ セロリー コーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 枝豆	スパゲティ麺 砂糖	油 バター ドレッシング	771 41.0 20.7 2.2	
24月	ごはん	牛乳	小学校卒業式 さわらの紀州焼き 浅漬け じゃが芋のそぼろ煮	さわら 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	梅 キャベツ 白菜 きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	ごはん じゃが芋 砂糖 でん粉	油	786 32.7 16.3 2.2	
25月	ドライカレー (麦ごはん)	牛乳	ウインナー 大根サラダ オレンジ	豚肉 大豆 ウインナー ハム	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ トマト	玉ねぎ コーン 生姜 にんにく セロリー 大根 きゅうり 枝豆 オレンジ	ごはん 大麦	カレールー 油 バター ドレッシング	964 37.6 35.7 3.0	
26月	丸パン 横切り	牛乳	小・中学校修了式/退任式 ポークハムカツ(ソース) 豆腐サラダ ラビオリスープ	ハム 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	丸パン パン粉 ラビオリ	油 ドレッシング	696 26.7 24.7 3.5	

13日(金)：中学校卒業式のため、中学校は給食ありません。  
 23日(月)：こども園卒園式/修了式のため、こども園年長組は給食ありません。また修了のため給食最終日になります。  
 24日(火)：小学校卒業式のため、小学校は給食ありません。  
 26日(木)：小・中学校修了式のため、小・中学校は給食最終日になります。

基準値： エネルギー・830kcal、たんぱく質・27.7~41.5g、脂質・18.5~27.5g、食塩・2.5g  
 ◎材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。 ◎食育の観点より、学習していない漢字も常識の範囲で使用しています。  
 ※ 魚には骨があることがあります。また窒息予防のためにも、「よくかんで食べる」「早食いほしない」ことに注意して食べてください。

# 3月の給食だより

## 「食生活を振り返ろう!!」

今の学年での生活も終盤、あっという間に1年が過ぎてしまいました。毎日のことなので気づきにくいものかもしれませんが、みなさんは確実に成長しているはず。食事のおかげで体が大きくなったことが、最も分かりやすいことです。しかし健康的な体になったか？ マナーは身につけているか？ 心が豊かになったか？ 見た目には分かりません。そこでより望ましい食生活について、1年間の「まとめ」をしてみましょう。良かった事、悪かった事多々あると思いますが、より良い食生活を自指すためにも、振り返りは大切なことです。

「今月の給食目標」  
自分の食生活を振り返ろう!!

### ★1年間、しっかり出来ましたか？ ～チェックしてみましょう～

食生活には、知識の習得やマナー、思いやりの心、実践など多くの要素があります。それゆえに「食」は体と心の成長に欠かせません。また人間性を向上させるものでもあります。下の項目をチェックしてみてください。



#### 食品の3色分けができる

自分が食べた食事の栄養的な価値を知ることで、バランスの良い食生活につながります。



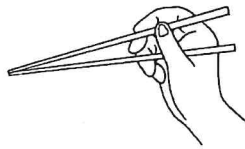
#### 好き嫌いを少しでも改善

好き嫌いが多い人ほどワガママな傾向にあります。また何でも食べられると栄養補給（病気予防）の面でも有利です。



#### 良い姿勢で食べる

背筋を伸ばして背もたれは使わない。足は床にキチンと着けること。これが体にとっても良い姿勢であり、品のある所作の一つです。



#### 箸をじょうずに使える

箸の使い方も所作の一つです。将来社会に出ても品格がある人に見られます。大切な日本の食文化です。



#### 手洗い、衛生的であること

食べることは、食品を体の中に入れる行為です。自分のため人のためにも、衛生習慣はしっかりとしてほしいものです。



#### よく噛んで食べる

歯の健康や消化に良いことは当然ですが、魚の骨があることが分ったり、窒息予防でもあります。年間、数千人の人が窒息死をしています。



#### おやつを食べ過ぎない

おやつは心の安らぎですが、量と時間を考えて食べる。肥満や生活習慣病の原因になりやすいことを理解してください。



#### 周囲に迷惑をかけない

マナーの基本は周囲の人に迷惑をかけないことです。人への思いやりが楽しい食事になります。



#### 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはん抜きは自分が損をしていることに気づいてください。学校の授業などに能力が発揮できません。また太りやすい体質になります。



#### 感謝の気持ちを忘れない

食べられることは当たり前ではありません。食事は人々の努力や食品になってくれた命の集約です。感謝の気持ちを忘れないように。

○結果はどうでしたか？ 重要なことは振り返りによって、今の自分をj知ることです。

○食生活は永遠に続くことです。この結果を4月からの新しい生活に生かしてください。

### ★楽しんで食事をしていきますか？

上記の項目も大切なことですが、一番大切なことは、楽しんで食事ができる人になってほしいことです。近年ネット社会の発達により恩恵を受けていますが、その便利さと引き換えに、多くのものを失っています。人間関係の希薄さです。人と食事ができない会食恐怖症という事例も多くなっています。人間らしさの象徴が家族や友人と楽しんで食事をすることです。栄養補給もありますが、人間が本来持っている「食事は楽しいもの」という気持ちを大切にしてください。

