

日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギー		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量	
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える			
1水	米粉パン	○			パン				844 36.4 11.4	kcal g g	
	シーフードグラタン		鶏肉,えび,いか,帆立	牛乳,生クリーム,粉チーズ	薄力粉,じゃがいも,マカロニ,パン粉	油,バター	ブロッコリー	玉葱,エリンギ			
	海藻入りゆで野菜		くきわかめ		砂糖	油,ごま	人参	キャベツ,きゅうり			
	りんご							りんご			
☆リクエスト給食!デザート1位の「スイートポテト」です。											
2木	焼きそば	○	豚肉,粉かつお	あおのり	蒸し中華めん	油,ごま	にんじん,にら	キャベツ,もやし	748 26.4 8.2	kcal g g	
	ひじきとツナのゆで野菜		ツナ		砂糖	油	人参	キャベツ			
	スイートポテト		卵	生クリーム,牛乳	さつまいも,砂糖	バター					
☆今日はひな祭りです。桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いします。											
3金	ちらしずし	○	油揚げ,卵	刻みのり	精白米,強化米,砂糖	油	人参,さやいんげん	かんぴょう,干し椎茸,れんこん	808 33.9 6.0	kcal g g	
	ししゃもの石垣揚げ			ししゃも	薄力粉	油,ごま					
	ゆで野菜だし醤油		鰹節				江戸菜	白菜,もやし			
	すまし汁		鰹節,豆腐,あらはんぺん				人参,江戸菜	大根			
☆リクエスト給食!主菜2位の「いかのチリソース」です。											
6月	ご飯	○			精白米,強化米				794 34.5 3.8	kcal g g	
	いかのチリソース		いか		でんぷん,砂糖	油		にんにく,生姜,長葱			
	ゆで野菜中華ドレッシング				砂糖	油,ごま	人参	もやし,キャベツ,きゅうり			
	青菜と卵のスープ		鰹節,豆腐,卵		でんぷん		江戸菜	長葱			
7火	ご飯	○			精白米,強化米				849 33.1 13.2	kcal g g	
	ひじきふりかけ		鰹節,粉かつお	ひじき	砂糖	ごま					
	厚揚げと根菜の煮物		うずら卵,豚肉,厚揚げ,鰹節		じゃがいも,こんにやく,砂糖	油,ごま	人参,さやいんげん	ごぼう,れんこん,玉葱,干し椎茸			
	野菜の辛子醤油		鰹節				江戸菜	キャベツ,もやし			
☆リクエスト給食!主菜1位の「ジャンボ餃子」です。											
8水	キムチ炒飯	○	ハム,豚肉,卵		精白米,強化米	油	葉ねぎ	生姜,長葱,キムチ	908 31.6 4.5	kcal g g	
	チーズ入りジャンボ餃子		豚肉	チーズ	でんぷん,餃子の皮,薄力粉	油	にら	にんにく,生姜,キャベツ,長葱			
	春雨スープ		豆腐	わかめ	緑豆春雨	ごま	人参	長葱			
	いちご							いちご			
9木	ご飯	○			精白米,強化米				824 33.6 8.1	kcal g g	
	豆腐ハンバーグ		鶏肉,豆腐,卵,鰹節		パン粉,砂糖,でんぷん	バター	人参	玉葱			
	磯香和え			刻みのり			江戸菜,人参	もやし,白菜			
	みそ汁		鰹節,油揚げ,米みそ	わかめ	じゃがいも			キャベツ,長葱			
☆リクエスト給食!主食1位の「照り焼きチキンバーガー」、副菜3位の「キャラメルポテト」です。											
10金	照り焼きチキンバーガー	○	鶏肉		丸パン,砂糖,でんぷん	マーガリン,油		生姜,キャベツ	872 30.0 6.1	kcal g g	
	ゆで野菜ハニードレッシング				はちみつ	油	人参	大根,きゅうり			
	キャラメルポテト				さつまいも,砂糖	油,バター					
13月	ご飯	○			精白米,強化米				811 26.7 16.8	kcal g g	
	なめたけ		鰹節		砂糖			えのきたけ			
	肉じゃが		豚肉		じゃがいも,こんにやく,砂糖	油	人参,さやいんげん	玉葱,干し椎茸			
	カラッとあさりのゆで野菜		あさり		でんぷん,砂糖	油,ごま	人参	生姜,きゅうり,キャベツ			
14火	牛丼	○	牛肉		精白米,強化米,白滝,砂糖	ごま		玉葱,長葱,干し椎茸	847 35.4 6.3	kcal g g	
	野菜の生姜醤油漬け						江戸菜,人参	キャベツ,大根,生姜			
	かきたま汁		鰹節,豆腐,卵				人参,江戸菜	長葱			
	オレンジ							オレンジ			
☆リクエスト給食!デザート3位の「白玉ポンチ」です。											
15水	ココア揚げパン	○			ミルクパン,砂糖,ココア	油			910 32.5 14.0	kcal g g	
	きな粉揚げパン		きな粉		ミルクパン,砂糖	油					
	スープ煮		牛肉,手亡豆		じゃがいも		人参	玉葱,キャベツ,エリンギ,セロリー			
	白玉ポンチ				砂糖,白玉			みかん缶,パイン缶,りんご缶			

☆お楽しみ給食!何のメニューかは当日までのお楽しみです。材料を見ながら予想してみてください。									
16 木	???	豚肉		精白米,強化米,じゃがいも,薄力粉	油,バター	人参	にんにく,生姜,玉葱	934 26.7 12.4	kcal g g
	???	大豆		砂糖	油	人参	キャベツ,もやし		
	???	卵		チョコレート,薄力粉,砂糖	バター				
	???						果物(○○○)		
☆3年生の卒業お祝い献立です。3年生は中学校最後の給食となります。ご卒業おめでとうございます。									
17 金	赤飯	大納言		精白米,もち米,強化米	ごま			762 38.7 9.8	kcal g g
	ぶりの照り焼き	ぶり		砂糖,てんぷん			生姜		
	しめじ和え			砂糖	油	人参,江戸菜	白菜,しめじ		
	豚汁	鯉節,豚肉,豆腐,米みそ		じゃがいも,こんにゃく		人参	ごぼう,大根,長葱		
22 水	ご飯			精白米,強化米				748 36.8 3.5	kcal g g
	魚の香味焼き	さわら,米みそ		砂糖	油		生姜,にんにく,ねぎ		
	ゆで野菜			砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり		
	卵ともずくの和風汁	削り節,卵	もずく			人参,江戸菜	大根,長葱		
	オレンジ						オレンジ		
23 木	スパゲティミートソース	豚肉	粉チーズ	スパゲッティ,薄力粉	油	人参,トマト缶	にんにく,玉葱,セロリー	883 31.9 9.1	kcal g g
	キャベツの香りづけ					江戸菜	キャベツ,もやし,レモン		
	かぼちゃのポタージュ		牛乳,生クリーム	薄力粉	油,バター	かぼちゃ,パセリ	玉葱,コーン		

※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承ください。

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
836kcal	32.5g	8.9g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	7.0g

## 卒業生の皆さんへ

3年生はもう少しで卒業ですね。おめでとうございます。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか?心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことが何より大切です。これからは、自分自身で「食の選択」をする機会が増えると思いますが、給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。

**ご卒業 おめでとう ございます。**

## ひな祭り 行事食

ひな祭りは、女の子の成長と幸せを祝う行事です。季節の花にちなんで、「桃の節句」ともいい、桃の花やひな人形を飾り、様々な願いを込めた料理やお菓子が食べられています。

ちらしずし    ハマガリの潮汁    ひしもち  
白酒    ひなあられ

## 日ごろの食生活を振り返ろう!

寒い日は続きますが、日に日に春らしさを感じる陽気になってきました。今の学年で過ごすのも残りわずかです。今年度は、保健給食委員会の活動として「給食の日」を毎月実施しましたね。1年間を通して、苦手な食材にも挑戦し、少しでも食べられるようになってくれたら嬉しいです。今後も、苦手な食材に積極的に挑戦し、バランスよく食べられるようにしましょう。さて、日頃の食生活はどうですか?新年度を迎える前に、各自で振り返ってみましょう。

食事の前に、手をきれいに洗っていますか?

朝ご飯を毎日欠かさず食べていますか?

よくかんで、味わって食べていますか?

おやつは決まった時間に量を決めて食べていますか?

苦手な食べ物にも挑戦していますか?

毎日の食事を楽しんでますか?

### 保護者の皆様へ

日頃より、本校の給食運営へのご理解・ご協力ありがとうございます。今年度は、数年ぶりに給食試食会を開催しました。ご参加いただいた保護者様、誠にありがとうございました。来年度も実施予定ですので、本校の給食の味を知ってもらえるよい機会にできればと考えております。より多くの保護者様のご参加をお待ちしております。来年度も安心・安全な給食を提供していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。