

3月 給食だより

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7	

給食から、どんなことを学びましたか？



卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



1(金)	ひなまつり
牛乳	ひな寿司
すまし汁	魚の照り焼き
ごま和え	ひなあられ
牛乳、錦糸卵、アーサ、もずく、あさり、さば、わかめ	
米、麦、さとう、白ごま、三温糖、黒ごま、ひなあられ	
にんじん、きゅうり、さやいんげん、しいたけ、かんぴょう、べつたら漬、こまつな、コーン	

こんだて	4(月)	5(火) 受験応援献立②	6(水) 弁当の日	7(木)	8(金) 卒業祝い献立
こんだて	牛乳 スパゲティボンゴレ 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳 麦ごはん きんぴらごぼう 小いわしの梅の香揚げ 白和え いよかん	今年度最後の お弁当の日です。 お弁当作りに 関わってみましょう！	牛乳 セルフサンド クラムチャウダー 小松菜とコーンのソテー いよかん	牛乳 赤飯 中身汁 もずくがんと 千切りイリチー いちご(中3以外) お祝いデザート(中3のみ)
あか	牛乳、あさり、チーズ、とりにく、たまご、チーズ	牛乳、ぶたにく、いわし、わかめ、沖縄豆腐、ツナ、かまぼこ、みそ		牛乳、ウインナー、たまご、あさり、ひよこ豆、白花豆ペースト、スキムミルク	牛乳、小豆、中味、ぶたにく、もずく、沖縄豆腐、すり身、たまご、細切昆布、あぶらあげ
き	小麦粉、オリーブ油、サラダ油、でん粉	米、麦、三温糖、サラダ油、白ごま、ごま油、小麦粉		コッペパン、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、マーガリン	米、もち米、でん粉、ながいも、三温糖、サラダ油
みどり	にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく、ブロッコリー、バナナ	ごぼう、にんじん、こんにやく、きくらげ、はくさい、こまつな、きゅうり、いよかん		レタス、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、はくさい、コーン、きくらげ、いよかん	しいたけ、こんにやく、しょうが、ごぼう、にんじん、グリーンピース、いちご
こんだて	11(月) 牛乳 麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 魚のゆずみそかけ キャベツの生姜和え いよかん	12(火) 牛乳 ターメリックライス キーマカレー 目玉焼き ごぼうサラダ りんご	13(水) 牛乳 沖縄焼きそば 魚のごま天ぷら アーサのウサチー 紅芋のおしるこ スナックアーモンド	14(木) 牛乳 鮭とほうれん草のチャーハン カニ玉 ピリ辛きゅうり 夕オカ入りココナッツミルク	15(金) 牛乳 麦ごはん かき玉みそ汁 野菜炒め かぼちゃコロッケ いよかん(小6:デザート)
あか	牛乳、ぶたにく、さば、甘口白みそ	牛乳、牛ひき肉、ぶたにく、大豆、ひよこ豆、ヨーグルト、たまご、チリメン、ツナ	牛乳、ぶたにく、赤魚、たまご、アーサ、シガイ、加工乳、スキムミルク、小豆	牛乳、鮭、あさり、たまご、かにかま、黒豆、加工乳、スキムミルク	牛乳、たまご、わかめ、沖縄豆腐、赤みそ、白みそ、ぶたにく、鶏ひき肉、ひじき
き	米、麦、じゃがいも、サラダ油、三温糖、でん粉、白すりごま、黒ごま	米、麦、サラダ油、アーモンド、マヨネーズ、白ごま、三温糖	沖縄そば、サラダ油、小麦粉、白ごま、三温糖、紅芋、白玉餅だんご、アーモンド	米、麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、夕オカ、ココナッツパウダー、さとう	米、麦、サラダ油、三温糖、じゃがいも、小麦粉、パン粉
みどり	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、キャベツ、だいこん、こまつな、しょうが、いよかん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、しょうが、ごぼう、きゅうり、りんご	キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、だいこん、シークワサー	ほうれん草、にんじん、コーン、たまねぎ、きくらげ、きゅうり、もも缶、みかん缶、アロエ	えのきたけ、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、きくらげ、にんじん、しょうが、かぼちゃ、グリーンピース、いよかん

リクエスト献立

- 伊小6年 1位: いか下足から揚げ
2位: 鶏のから揚げ
3位: アイスクリーム
 - 伊中3年 1位: ジャージャー麺
2位: 中華焼きそば
3位: 黒ごまプリン
 - 野中3年 1位: ブロッコリーサラダ
2位: ジャージャー麺
3位: いか下足から揚げ
- 喜んでもらえましたか？

給食時間を振り返ろう 『食育』チェックシート

この1年の給食時間を振り返り、できたことに○を付けましょう。

給食の前に手をきれいに洗えた	給食当番の身支度をきちんとできた	食事のあいさつを心を込めて言えた
食器を正しく並べることができた	お箸を正しく持ち上手に使うことができた	よくかんで味わって食べることができた
地域の産物や食文化を知ることができた	日本の伝統行事と行事食について知ることができた	バランスのよい食事の組み合わせがわかった

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができます。

これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

