

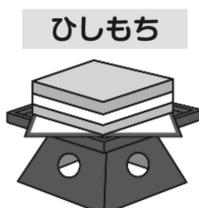


◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ もと 体をつくる基になる(赤)		からだ ちようし ととの もと 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		
			たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
1	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	603	
		けんちん汁	とりにく とうふ うずあげ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう	油 ごま油		
		きびなごのかりかりフライ		きびなごのかりかりフライ			油	22.7	
		小松菜ともやしのごま酢和え			こまつな	もやし	さとう ごま		
2	水	ねんせい おく かい 6年生を送る会のため、給食中止							
3	木	ちらしずし	うずあげ		にんじん	ごぼう ゆでほしだいこん れんこん しいたけ	こめ さとう	678	
		牛乳		牛乳					
		吸い物	とうふ	わかめ	ねぎ	はくさい えのきたけ			
		鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん しょうしんこ	油	
		人参のきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	油 ごま ごま油	24.5
ひなあられ					ひなあられ				
4	金	米粉パン 牛乳		牛乳			こめこパン	660	
		豆のポタージュ	ウインナー	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース	しろいんげんまめ こむぎこ		バター 油
		オープンオムレツ	とりひきにく たまご		にんじん パセリ	たまねぎ		油	29.2
		ハーブドレッシングサラダ			バジル	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油	
7	月	トルコライス(カレーピラフ)	ウインナー			たまねぎ えだまめ	こめ	油	636
		トルコライス(とんかつ)	とんかつ					油	
		トルコライス(パスタのソテー)			にんじん ピーマン	たまねぎ	スパゲッティ	油	23.0
		牛乳		牛乳					
きのこのスープ	とりにく		にんじん パセリ	はくさい とうもろこし しめじ えのきたけ		油			
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	615	
		うずら卵のスープ	うずらたまご とりにく		にんじん ねぎ	たけのこ きくらげ はくさい	油 ごま油		
		豚肉とキムチの炒め物	ぶたにく こめみそ		にんじん	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ	はるさめ	油	22.7
		春巻き					はるまき	油	
9	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	630	
		チリコンカン	ぶたひきにく だいず ぶたレバー		ピーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ	きんときまめ じゃがいも		油
		大根サラダ			にんじん	だいこん とうもろこし	さとう	油	25.1
		りんご				りんご			
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	673	
		せんべい汁	とりにく		にんじん	ごぼう しいたけ ふかねぎ	(なんぶ)かやきせんべい		油
		さばのにんにく風味揚げ	ごまさば			しょうが にんにく	でんぶん しょうしんこ	油	25.2
		白菜の昆布和え		こんぶ	にんじん	はくさい			
11	金	小さいコッペパン 牛乳		牛乳			しょうコッペパン	617	
		ちゃんぽん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん		油
		切り干し大根の炒め物	とりにく		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん	さとう	油	28.4
		小魚ナッツ		にほし			さとう	カシューナッツ ごま アーモンド オリーブ油	

季節の行事「桃の節句」

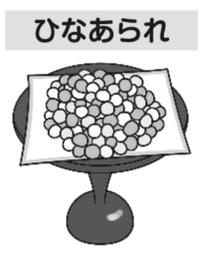
ひしもちの3色の色には、意味があります。赤が「魔除け(災いはらいのける)」、白は「清浄(清くて汚れないこと)」、緑は「健康」を意味し、『健やかに育てほしい』との願いが込められています。



また、3色のもちの色と重ねる順番で、春を迎える喜びを表しているともいわれます。赤は「桃の花」、白は「雪」、緑は「新緑」を表し、下から緑、白、赤の順に重ね、『雪の下から新緑(新芽)が芽吹き、桃の花を咲かせる様子』を表しているそうです。

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

ひなあられの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、『1年を通して幸せでいてほしい』との願いが込められています。



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかぴったり合わないことから、『よい相手と出会い、幸せに過ごせるように』との願いが込められています。



◎食材料は、料別別に付けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

日付	曜日	献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ もと あか 体をつくる基になる(赤)		からだ ちようし との もと みどり 体の調子を整える基になる(緑)		エネルギーの基になる(黄)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
14	月	チキンカレーライス(麦ごはん)					こめ おおむぎ	613	
		チキンカレーライス(ルウ)	とりにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 油 カレールウ		
		牛乳		牛乳					
		グリーンサラダ			ほうれんそう	キャベツ きゅうり	さとう 油		
15	火	ガーリックライス			パセリ	にんにく	こめ	666	
		牛乳		牛乳					
		野菜スープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん			油
		ラザニア	ぶたひきにく	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ぎょうざのかわ でんぶん		なまクリーム
16	水	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			くろざとうパン	711	
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		油
		ほうれん草とツナのソテー	ツナ(まぐろ)		ほうれんそう	もやし えだまめ			油
		お祝いデザート(小学校のみ)					チョコクレープ		
17	木	しょうがっこう しょうがっこう 小学校 卒業式 							
18	金	小さいコッペパン 牛乳		牛乳			しょうこっぺパン	608	
		春キャベツのクリームスパゲッティ	ウインナー	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲッティ こむぎこ		油 バター なまクリーム
		アスパラガスのサラダ			アスパラガス	はくさい とうもろこし	さとう		油
22	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	675	
		チャーシュー豆腐	ぶたにく あつあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ふかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん		油
		もやしのナムル			こまつな	もやし	さとう		ごま油
		きよみ				きよみ			
23	水	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン	648	
		卵スープ	たまご ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	でんぶん		油
		ミンチカツ	ミンチカツ						油
		豆のサラダ	だいず			キャベツ きゅうり	さとう おおふくまめ きんときまめ		オリーブ油
エネルギー 平均 644kcal (基準値650kcal)						たんぱく質 平均 24.7g (基準値26.0g)			

～1年間で学んだことをふり返ろう～

この1年間、みなさんはどのようなことを学びましたか？ 当てはまるものにチェックして、1年間のふり返りをしましょう。

<食事の重要性>

- 食事は生きるうえで大切なものだと分かった。
- 毎日、きちんと朝ごはんを食べることの大切さが分かった。



<食事と健康>

- 栄養バランスのとれた食事をとることの大切さが分かった。
- 食事の前の手洗いの大切さが分かった。



<選ぶ力、考えて行動する力>

- 学校給食に、いろいろな食品が使われていることが分かった。
- 準備や後片付けで、衛生や安全に気をつけて行えた。



<感謝の心>

- 食事のあいさつの意味が分かった。
- いろいろな人の力で、食事ができていくことが分かった。



<みんなと楽しく>

- 協力して食事の準備や後片付けが行えた。
- マナーを守り、楽しく食事をすることができた。



<食文化>

- 季節や行事にちなんだ食べ物や料理があることが分かった。
- 地域の産物や食文化について知ることができた。

