



日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 水	こめこパン	★	ガーリックチキン ひじきのマリネ せとのチャウダー おちやのムース	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき なまクリーム	にんじん アスパラガス	きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー エリンギ しいたけ	パン さとう じゃがいも ふしめん	あぶら オリーブあぶら
2 木	せきはん		ぶりのてりやき たべてなのごまあえ すましじる ひなまつりゼリー	あずき ぶり とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	たべてな にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん もも えのきたけ	こめ もちごめ さとう	ごま
3 金	てづくりカツサンド (コッペパン)	★	(てづくりカツ、ゆでやさい、マイティソース) ミネストローネ せとか	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ せとか セロリー エリンギ にんにく	パン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブあぶら
6 月	にくもっそ		さかなのあまず なばなあえ ふしめんじる すだちゼリー	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ メルルーサ	ぎゅうにゅう	にんじん なばな はねぎ	ごぼう しいたけ えだまめ キャベツ とうもろこし たまねぎ すだち	こめ こんにやく さとう かたくりこ こめこ ふしめん	あぶら ごま
7 火	むぎごはん		さばのみそに ひじきとあつあげのもの あおなのナムル デコポン	さば みそ ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな はねぎ にんじん	しょうが えだまめ もやし デコポン ごぼう たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
8 水	ミルクパン	★	ブロッコリーやき だいこんサラダ ABC スープ	ぶたにく だいたい ハム ベーコン なつとう	ぎゅうにゅう チーズ あおりの	ブロッコリー にんじん パセリ	しろねぎ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	パン ながいも マカロニ おこのみやきこ	あぶら ごま
9 木	わかめごはん		とりにくのからあげ やさいのごまあえ じゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	こまつな にんじん はねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ こめこ じゃがいも	あぶら ごま
10 金	むぎごはん あじつけのり	★	つくねやき ゆかりあえ だんごじる	とりにく たまご みそ だいたい あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん えのきたけ	こめ むぎ パンこ さとう しらたまだんご	
13 月	なめし		さけのしおやき こうやどうふのもの ちぐさあえ	さけ こおりどうふ なんと たまご	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ きょうな ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ キャベツ しいたけ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
14 火	むぎごはん		いわしのかばやきふう はるみ キャベツのおひたし だいたいのみそしる	いわし だいたい みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん わかめ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ はるみ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
15 水	レーズンパン	★	バーベキューチキン ポテトとコーンのスープ ファイバーサラダ	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ぶどう レモン たまねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう れんこん	パン じゃがいも	オリーブあぶら あぶら ごま
16 木	ハヤシライス		きなこまめ アスパラガスのごまあえ いちご	ぎゅうにく だいたい きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス こまつな	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ とうもろこし いちご	こめ むぎ さとう	あぶら ごま
17 金	コッペパン	★	じゃがいものミートソースやき りんごのタルト はるやさいスープ かいそうサラダ	ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ	にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリー レタス きゅうり とうもろこし りんご キャベツ	パン じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま あぶら
20 月	むぎごはん		ししゃものいそべあげ ちくぜんに たまねぎのわふうサラダ	かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり とうもろこし ごぼう れんこん	こめ むぎ てんぷらこ さとう こんにやく	あぶら
22 水	ぜんりゅうふんパン	★	てづくりヘルシーハンバーグ コンソメスープ こまつなのツナサラダ きよみオレンジ	ぎゅうにく とうふ たまご ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ もやし とうもろこし キャベツ セロリー きよみオレンジ	パン パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら
23 木	ちゅうかおこわ		しゅうまい もやしのあまず わかめスープ とうにゅうプリン	ハム ちりめん ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ たけのこ えだまめ もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ もちごめ さとう	ごまあぶら ごま

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきましょう。★の日は、スプーンがつきます。

1年間の振り返りをしよう！



3月は1年間のまとめの月です。自分の食生活や、給食を通して学んだことを振り返り、新しい学年で挑戦してみたいことを考えてみましょう！

「食」という字は、「人を良くする」と書きます。



健康な身体は、毎日の食事からつくられます。私たちの体は血や筋肉、髪の毛一本にいたるまで、食べ物によってつくられています。食べ物は、ひとつだけですべての栄養がとれるものではありません。そのため、多くの食品から栄養をとることが必要です。成長期の今は、「野菜を食べなくても平気」、「牛乳を飲まなくても大丈夫」と考えているかもしれませんが、それは大きな間違いです。‘今’は大丈夫でも‘将来’はどうでしょうか？自分の10年後や20年後を見通し、「食べたもので体がつくれる」ことを意識して、より良い食生活を送ってほしいと思います。

