

日付	曜	献立名	小麦	卵	乳製品	えび	かに	主要材料			エネルギーたんぱく質	脂質	塩
								主に体の組織をつくるたんぱく質・無機質	主に体の調子を整えるカロテン・ビタミンC	主にエネルギーとなる炭水化物・脂質			
1	水	さくらご飯 牛乳 さばのみそだれかけ 菜の花のごまあえ きしめん汁	*					牛乳 さば みそ 油揚げ	しょうが 菜の花 もやし にんじん はくさい ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 ごま きしめん	808 kcal 26.9 g	26.7 g 3.9 g	
2	木	米飯 牛乳 合わせ酢 えび入りちらし寿司 (ちらしの具) (錦糸卵) なめこ汁 ももゼリー <行事食 桃の節句>	*		*			牛乳 えび 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 寒天	れんこん しいたけ にんじん えだまめ なめこ だいこん 根深ねぎ もも果汁	米 砂糖(合わせ酢) 砂糖 ごま 油 砂糖 はちみつ 砂糖	787 kcal 31.7 g	16.7 g 2.6 g	
3	金	ソフトめん 牛乳 ミートソース 二色揚げ 大根ときゅうりのマリネ	*	*				牛乳 豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト(缶) グリンピース だいこん きゅうり	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉 バター じゃがいも 油 アーモンド 砂糖 オリーブ油	763 kcal 29.0 g	24.9 g 2.5 g	
6	月	米飯 牛乳 生揚げの五目煮 いももち汁 ★しらす干し くだもの						牛乳 生揚げ 豚肉 しらす干し 青のり	たけのこ こんにやく さやいんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ いちご	米 砂糖 油 じゃがいも・でん粉(いももち) ごま	769 kcal 28.9 g	18.5 g 2.2 g	
7	火	パン 牛乳 鶏肉の米粉揚げ ポイルキャベツ チンゲンサイのクリーム煮	*	*				牛乳 鶏肉 ハム 白いんげん豆 チーズ 牛乳 生クリーム	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	パン でん粉 上新粉 油 油 小麦粉 バター マカロニ	818 kcal 34.3 g	32.4 g 3.0 g	
8	水	米飯 牛乳 <行事食 卒業祝い> さわらのすだちしょうゆかけ 煮しめ すまし汁 お祝いケーキ						牛乳 本さわら 鶏肉 豆腐 なた巻(すけとうたら・いとよりだい) 豆乳 大豆粉	すだち果汁 ごぼう たけのこ しいたけ こんにやく にんじん さやいんげん えのきたけ みつば いちご いちご果汁	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 でん粉・砂糖(なた巻) 砂糖 米粉 油 水あめ	879 kcal 34.2 g	27.3 g 2.3 g	
9	木	米飯 牛乳 <ふるさと給食の日> いかとさとうえんどうの天ぷら 大根とツナの煮物 新たまねぎのみそ汁	*					牛乳 いか まぐろ油漬 こんぶ 油揚げ 豆腐 みそ	さとうえんどう だいこん にんじん 新たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 でん粉(いか天) 小麦粉 油 砂糖(天つゆ) 油(まぐろ油漬) 砂糖	798 kcal 29.1 g	22.6 g 2.7 g	
10	金	パン 牛乳 メープルジャム ぶりフライ くきわかめサラダ ポトフ 焼きプリンタルト	*	*	*			牛乳 ぶり わかめ ウインナーソーセージ 卵 乳製品 脱脂粉乳	こんにやく きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	パン メープルジャム パン粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 マーガリン 砂糖	889 kcal 30.6 g	33.4 g 3.2 g	
13	月	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ぎょうざ もやしの中華あえ	*					牛乳 豆腐 豚肉 みそ 浜納豆 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 大豆粉	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ いら キャベツ たまねぎ いら もやし スイートコーン	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ラード 油 ごま油 でん粉 米粉 砂糖 ごま油 ごま	789 kcal 32.1 g	22.1 g 2.5 g	
14	火	黒砂糖入りパン 牛乳 オムレツ ジャーマンポテト カレースープ	*	*				牛乳 卵 ベーコン 豚肉 チーズ	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 油 じゃがいも 油 油 カレールウ(小麦粉)	806 kcal 31.3 g	26.5 g 3.3 g	
15	水	米飯 牛乳 いわしの生姜煮 おひたし 豚汁 くだもの						牛乳 いわし 豚肉 豆腐 みそ	しょうが こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん こんにやく 根深ねぎ はるみ	米 砂糖 でん粉 さといも	762 kcal 27.6 g	22.7 g 2.3 g	
<b>学校給食摂取基準</b>											830 kcal 34.2 g	23.0 g 2.5 g	

★はカミカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ 食品衛生法の改正にともない、アレルギー物質の特定原材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しません。ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。

使用されている食品がわかるように献立名の横に\*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、

十分な表記ができません。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

なお、パン・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんに小麦が使用されています。

しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

※ 「落花生」は、給食では使用しません。

※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。

※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」

家族そろって食事ができるといいですね。



## “食育” しまししょう



### ～ 1年間の食生活を振り返ってみましょう ～

(小学生用食生活学習教材「たのしい食事 つながる食育」・中学生用食生活学習教材「食」の探究と社会への広がり 参照)

今年度も残りわずかとなりました。子供たちは、給食を通して、食事のマナーや栄養のバランス、郷土料理や世界の料理など、さまざまな食に関することを学んできました。3月は締めくくりの月です。この1年の食生活を子供たちと一緒に振り返ってみましょう。

①食事の前に、手を  
しっかり洗うことができた。

②毎日決まった時間に起きて、  
朝ごはんを食べることができた。

③行事食 (5月端午の節句、9月お月見、12月冬至等)  
や郷土料理を作ったり、味わったりする

④食事のマナーを守ることが  
できた。

⑤栄養のバランスを考えながら、  
食べることをできた。

⑥よくかんで味わって  
食べることをできた。

カミカミ  
カミカミ

⑦正しいはしの持ち方で  
食べることをできた。

⑧感謝の気持ちをこめて、  
「いただきます」「ごちそうさま」の

『いただきます』  
『ごちそうさまでした』

①～⑧の口にチェック  
をしましょう。今年度を  
振り返って、できないと  
ころがあった人は、来年  
度に意識して食事のでき  
るといいですね。