

日付	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	食塩
							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			
2月	米飯 牛乳 合わせ酢 ちらし寿司 (ちらしの具) (錦糸卵) 実だくさん汁 ももゼリー <行事食 桃の節句> パン 牛乳 いちごジャム メルルーサのトマトソースあえ ほうれんそうソテー ラビオリのスープ	*					牛乳 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐	かんぴょう れんこん しいたけ にんじん えだまめ にんじん だいこん 根深ねぎ もも果汁 もも	米 砂糖(合わせ酢) 砂糖 ごま油 砂糖 はちみつ 砂糖	720 kcal 25.6 g	19.2 g 2.6 g	
3火	メルルーサのトマトソースあえ ほうれんそうソテー ラビオリのスープ	*					牛乳 メルルーサ ベーコン 白いんげん豆 ラビオリ(豚肉・小麦たんぱく)	トマトピューレ すりおろしりんご えだまめ ほうれんそう スイートコーン にんにく たまねぎ セロリ にんじん キャベツ	パン いちごジャム でん粉 じゃがいも 油 砂糖 油 小麦粉・パン粉(ラビオリ)	752 kcal 31.3 g	23.3 g 3.3 g	
4水	米飯 牛乳 ★鶏肉とアーモンドの炒めもの とうもろこしのスープ くだもの						牛乳 鶏肉 豆腐	しょうが にんにく にんじん スイートコーン たまねぎ ねぎ はるみ	米 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 アーモンド でん粉	770 kcal 26.2 g	22.4 g 2.4 g	
5木	パン 牛乳 ドライカレー いんげん豆のサラダ 野菜スープ	*					牛乳 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しぶどう きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン 油 小麦粉 ノンオイルごまドレッシング じゃがいも	715 kcal 30.8 g	22.9 g 3.3 g	
6金	米飯 牛乳 <ふるさと給食の日> いかの天ぷら 大根と鶏肉の煮もの 新玉とさとうえんどうのみそ汁	*					牛乳 いか 鶏肉 こんぶ 油揚げ 豆腐 みそ	だいこん にんじん 新たまねぎ えのきたけ さとうえんどう	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	726 kcal 28.6 g	23.0 g 2.0 g	
9月	さくらご飯 牛乳 さわらのすだちじょうゆかけ 煮しめ すまし汁 くだもの <行事食 卒業祝い>						牛乳 さわら 鶏肉 豆腐 なたと巻(すけそうたら・いとよりだい)	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	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 でん粉・砂糖(なたと巻)	734 kcal 32.7 g	21.1 g 3.9 g	
10火	パン 牛乳 オムレツ ジャーマンポテト カレースープ ガトーショコラ	*					牛乳 卵 ベーコン 豚肉 豆乳	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	パン でん粉 砂糖 油 じゃがいも 油 油 カレールー(小麦粉) 砂糖 米粉 油 ココアパウダー カカオマス	823 kcal 31.2 g	30.5 g 3.5 g	
11水	米飯 牛乳 ★ししゃもの唐揚げ ごまみそ煮 白菜づけ						牛乳 ししゃも 鶏肉 生揚げ みそ	しょうが こんにやく だいこん にんじん ねぎ はくさい	米 でん粉 油 さといも 砂糖 ごま	759 kcal 28.7 g	22.9 g 2.9 g	
12木	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	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	801 kcal 38.1 g	30.9 g 3.0 g	
13金	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ぎょうざ もやし中華あえ	*					牛乳 豆腐 豚肉 みそ 浜納豆 豚肉 鶏肉 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 にはら キャベツ たまねぎ にはら 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 水あめ 砂糖 でん粉 もち米粉 ごま油 ごま	759 kcal 32.3 g	23.5 g 2.6 g	
16月	パン 牛乳 太刀魚フライ くきわかめサラダ ポトフ	*					牛乳 太刀魚 くきわかめ ウインナーソーセージ	こんにやく きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	パン 小麦粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	731 kcal 29.1 g	28.0 g 3.5 g	
17火	米飯 牛乳 豚肉のしょうが煮 アーモンドあえ みそ汁						牛乳 豚肉 豆腐 みそ	しょうが たまねぎ こんにやく こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん 根深ねぎ	米 砂糖 アーモンド さつまいも	729 kcal 28.4 g	21.5 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)

※ 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が、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、

十分な表記ができない場合があります。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・めん・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。「カシューナッツ」と「くるみ」は、現在使用していません。

※ 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年間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時間にゆとりをもって起き、毎日朝ごはんを食べることができた。

③行事食や郷土料理を作ったり、味わったりすることができた。

5月 端午の節句

■かしわもち、ちまき

9月 月見

■月見のだんご

12月 冬至

■冬至かぼちゃ

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、好き嫌いしないで食べるすることができた。

⑥よくかんで味わって食べるすることができた。

⑦正しいはしの持ち方や使い方ができた。

⑧感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。

「いただきます」  
「ごちそうさま」

①～⑧の□にチェックをしまししょう。今年度を振り返り、できていなかったところは、来年度、意識してできるといいですね。また、できていた人は、来年度も続けていきましょう。