

日 曜 付	献 立 名	小 麦	乳 卵	え び	か に	主 要 材 料			エネルギー たんぱく質	脂 食 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		
3 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 チーズ ドライカレー いんげん豆のサラダ 野菜スープ	*		*		牛乳 えび 油揚げ 卵 鶏肉 豆腐 寒天	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	米 砂糖 (合わせ酢) 砂糖 ごま 砂糖 油 はちみつ 砂糖 パン 油 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも	719 kcal 26.4 g	18.2 g 2.6 g
4 火	米飯 牛乳 ★ししゃものす揚げ ごまみそ煮 くだもの	*		*		牛乳 チーズ 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	米 油 さといも 砂糖 ごま	727 kcal 30.4 g	25.0 g 3.6 g
5 水	米飯 牛乳 ★ししゃものす揚げ ごまみそ煮 くだもの	*		*		牛乳 ししゃも 鶏肉 生揚げ うずら卵 みそ	しょうが こんにゃく だいこん にんじん ねぎ オレンジ	米 油 さといも 砂糖 ごま	733 kcal 28.7 g	22.0 g 2.1 g
6 木	パン 牛乳 ブルーベリージャム 鶏肉のバーベキューソース煮 ポテトサラダ 卵スープ	*		*		牛乳 鶏肉 卵	にんにく たまねぎ おろしりんご きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん	パン ブルーベリージャム 砂糖 じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) でん粉	739 kcal 30.7 g	26.9 g 3.2 g
7 金	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 <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 こんにゃく にんじん さやいんげん はくさい	米 でん粉 油 砂糖 砂糖 でん粉・砂糖 (なたと巻)	732 kcal 32.2 g	21.1 g 4.0 g
10 月	パン 牛乳 オムレツ ジャーマンポテト カレースープ チョコクレープ	*	*			牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 チーズ 豆乳 大豆粉	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 カレールウ (小麦粉) 油 砂糖 米粉 水あめ ココア	787 kcal 30.6 g	29.2 g 3.3 g
11 火	米飯 牛乳 <浜松パワーフード給食> 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 <ふるさと給食の日>	*				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	725 kcal 28.0 g	23.3 g 2.0 g
12 水	米飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ 菜の花のアーモンドあえ 玄米団子汁					牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	たまねぎ トマト しょうが にんにく 菜の花 もやし にんじん はくさい	米 ラード 砂糖 アーモンド 玄米	740 kcal 26.3 g	21.1 g 2.2 g
13 木	米飯 牛乳 麻婆豆腐 揚げきょうざ 変わりづけ	*				牛乳 豆腐 豚肉 大豆 みそ 浜納豆 豚肉 大豆たんぱく	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ なら キャベツ たまねぎ なら しょうが だいこん きゅうり	米 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ラード 油 ごま油 でん粉 砂糖 ごま油 砂糖 ごま	757 kcal 30.3 g	25.2 g 2.5 g
14 金	米飯 牛乳 さけフライ おひたし 豚汁	*				牛乳 さけ 豚肉 豆腐 みそ	こまつな キャベツ ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 根深ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	720 kcal 31.0 g	21.5 g 2.1 g
17 月	パン 牛乳 鶏肉の米粉揚げ ボイルキャベツ 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 米粉 油 油 小麦粉 バター マカロニ	771 kcal 35.2 g	29.1 g 3.1 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)は入れし購入するため、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・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
ことができた。

☐

④食事のマナーを守ることが
できた。

☐

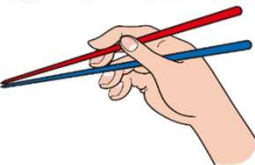
⑤栄養のバランスを考えながら、
食べることができた。

☐

⑥よくかんで味わって
食べることができた。

☐

⑦正しいはしの持ち方で
食べることができた。

☐

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。

☐

①～⑧の□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
度に意識して食事ができ
るといいですね。



『いただきます』
『ごちそうさまでした』