



日曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい					エネルギー タンパク質	
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		
1 水	むぎごはん 6-1 リクエスト	牛乳	じゃがいものみそしる クレープ カレー入りとりつくね(2) きりぼしだいこんのいりに	なまあげ ちくわ とりつくね あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ しゅやがいも さとう クレープ	あぶら	684 20.3
2 木	むぎごはん	牛乳	にくどうふ あじフリッター(2) からしあえ	ぶたにく とうふ あじフリッター	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら	701 27.1
3 金	じごなうどん	牛乳	わかめうどんつけじる ちくわのいそべあげ(2) なのはなあえ ひながし	ぶたにく なると ちくわ かつおぶし	牛乳 わかめ のり	にんじん なのはな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ	じごなうどん こむぎこ ひながし	あぶら	625 25.9
6 月	むぎごはん	牛乳	こまつなのみそしる さけのマヨネーズやき だいこんとじゃこのワガ 3037 ッセ	あぶらあげ ます	牛乳 わかめ チーズ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり	こめ むぎ パンこ さとう ショコラブッセ	アイグ ハーフ ごま	708 26.5
7 火	むぎごはん	牛乳	かみなりじる さんまのかばやき たくあんあえ	ぶたにく とうふ たまご さんま	牛乳	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ たくあん(だいこん)	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	689 25.1
8 水	ソフトフランスパン いちご ジャム	牛乳	スパゲティナポリタン てりやきミートボール(2) アーモンドあえ	ウイナー ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	ソフトフッパ いちごジャム カニ さとう	あぶら アーモンド	631 23.7
9 木	むぎごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ フルーツヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 チーズ ひじき かいそう ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり りんご にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	678 25.4
10 金	むぎごはん	牛乳	しげただじる わふうフライドチキン わかめとツナのあえもの	とりにく フライドチキン ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう だいこん キャベツ きゅうり	こめ むぎ さいとも しらたまもち こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	606 21.0
13 月	きなこあげパン	牛乳	ミネストローネ オムレツ ほうれんそうサラダ	ベーコン ツナ オムレツ	牛乳 ひじき	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり にんにく	きなこあげパン さとう じゃがいも	あぶら	663 25.3
14 火	わかめごはん 6-2 リクエスト	牛乳	わんたんスープ とりにくのしおからあげ(2) ちゅうかサラダ あおりんごゼリー	ぶたひきにく とりにく ハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん)	もやし きゅうり ねぎ キャベツ	こめ むぎ ゼリー わんたん かたくりこ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	675 24.8
15 水	むぎごはん	牛乳	あつあげのごもくに あつやきたまご おひたし	なまあげ ぶたにく うずらのたまご あつやきたまご	牛乳	にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら	681 28.1
16 木	むぎごはん	牛乳	わかめスープ ぶたキムチ ヨーグルト	ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん いら ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし キムチ	こめ むぎ ごまあぶら ごま	あぶら ごま	626 22.6
17 金	ホットちゅうか さくら リクエスト	牛乳	みそラーメンつけじる かぼちゃコロッケ だいずもやしのナムル	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ｺｰﾝ ねぎ だいずもやし	ホットちゅうか さとう	あぶら ごま ごまあぶら	691 24.9
20 月	ふりかえきゅうじつ									
21 火	むぎごはん	牛乳	だいこんのみそしる あじフライ パックソース こまつなあえ	あぶらあげ あじフライ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	だいこん ねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら	599 21.4
22 水	こどもパン 1-2 リクエスト	牛乳	マカロニスープ ケチャップハンバーグ つぼみサラダ お祝いデザート	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー コーン りんご	こどもパン さとう じゃがいも カニ おいおいデザート	あぶら アイグ ハーフ	697 22.2

※ 材料の入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
給食回数・・・15回

3月3日(金)  
ひな祭りです♪  
ひなあられを出します

3月22日(水)  
卒業&進級お祝いデザート  
出します。お楽しみに♪

**1年間ありがとうございました**  
今年度も最終月を迎えました。  
給食最終日まで、給食センター職員一同、安全で美味しい給食を提供できるよう、心を込めて作っていきます。  
また、皆様には給食にご理解とご協力を頂きまして大変ありがとうございました。

**食育** の1年間をふりかえてみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえてみましょう。

自分がかきたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さなくて食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなと仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう!

