

3月13日(水)			613kcal	21.6g	3月14日(木)			746kcal	29.6g	3月15日(金)			765kcal	20.8g
ぎゅうにゅう きなこパン もちもちスープ チキンサラダ					ぎゅうにゅう せきはん とりにくのからあげ すましじる					ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらビーフカレー わかめとコーンのサラダ セレクトデザート				
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	小型コッペパン(40g)	1個	黄	米	65.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0
黄	米油	6.0	黄	もち米	10.0	黄	大麦	5.0	黄	大麦	5.0	黄	大麦	5.0
赤	きなこ	7.0	黄	小豆	10.0	赤	牛肉	30.0	赤	牛肉	30.0	赤	牛肉	30.0
黄	上白糖	6.0	塩	塩	0.5	塩	塩	0.1	塩	塩	0.1	塩	塩	0.1
黄	塩	0.03	酒	酒	1.2	こしょう	こしょう	0.01	こしょう	こしょう	0.01	こしょう	こしょう	0.01
黄	白玉団子(冷)	30.0	赤	とり肉	70.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	たまねぎ	88.0	緑	たまねぎ	88.0
緑	にんじん	11.0	緑	にんにく	0.5	緑	にんじん	25.0	緑	にんじん	25.0	緑	にんじん	25.0
緑	たまねぎ	44.0	緑	しょうが	1.0	黄	じゃがいも	44.0	黄	じゃがいも	44.0	黄	じゃがいも	44.0
赤	ウインナー	20.0	緑	うすロしょうゆ	2.7	緑	にんにく	0.3	緑	にんにく	0.3	緑	にんにく	0.3
緑	パセリ	0.5	こいロしょうゆ	こいロしょうゆ	0.7	緑	しょうが	0.6	緑	しょうが	0.6	緑	しょうが	0.6
緑	塩	0.3	塩	塩	0.2	黄	オリーブオイル	1.0	黄	オリーブオイル	1.0	黄	オリーブオイル	1.0
緑	こしょう	0.02	酒	酒	1.0	黄	米粉	5.0	黄	米粉	5.0	黄	米粉	5.0
黄	スープベースチキン	5.0	黄	片栗粉	12.0	黄	カレー粉	0.8	黄	カレー粉	0.8	黄	カレー粉	0.8
黄	うすロしょうゆ	2.0	黄	米油	8.0	黄	ケチャップ	5.0	黄	ケチャップ	5.0	黄	ケチャップ	5.0
黄	水	90.0	赤	かまぼこ	8.0	緑	りんご	0.5	緑	りんご	0.5	緑	りんご	0.5
赤	ささみフレーク	10.0	黄	てまりふ	2.0	緑	ココナッツミルク	3.0	緑	ココナッツミルク	3.0	緑	ココナッツミルク	3.0
緑	キャベツ	27.0	緑	にんじん	11.0	緑	ウスターソース	2.0	緑	ウスターソース	2.0	緑	ウスターソース	2.0
緑	にんじん	6.0	緑	えのきたけ	8.0	黄	トンカツソース	3.0	黄	トンカツソース	3.0	黄	トンカツソース	3.0
緑	ホールコーン	8.0	赤	カットわかめ	0.3	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	こいロしょうゆ	2.0	黄	こいロしょうゆ	2.0
緑	レモン果汁	0.3	緑	たまねぎ	27.0	黄	上白糖	0.5	黄	上白糖	0.5	黄	上白糖	0.5
緑	塩	0.3	緑	葉ネギ	4.0	黄	スープベースチキン	10.0	黄	スープベースチキン	10.0	黄	スープベースチキン	10.0
緑	こしょう	0.03	緑	うすロしょうゆ	3.0	黄	赤ワイン	1.0	黄	赤ワイン	1.0	黄	赤ワイン	1.0
黄	酢	2.0	みりん	みりん	0.5	黄	チャツネ	2.0	黄	チャツネ	2.0	黄	チャツネ	2.0
黄	上白糖	1.0	塩	塩	0.3	黄	水	40.0	黄	水	40.0	黄	水	40.0
黄	オリーブオイル	1.0	削り節	削り節	1.0	緑	ホールコーン	25.0	緑	ホールコーン	25.0	緑	ホールコーン	25.0
			こんぶ	こんぶ	0.3	赤	カットわかめ	1.0	赤	カットわかめ	1.0	赤	カットわかめ	1.0
			水	水	100.0	黄	上白糖	1.0	黄	上白糖	1.0	黄	上白糖	1.0
						黄	酢	1.0	黄	酢	1.0	黄	酢	1.0
						黄	うすロしょうゆ	3.0	黄	うすロしょうゆ	3.0	黄	うすロしょうゆ	3.0
						黄	セレクトデザート	1個	黄	セレクトデザート	1個	黄	セレクトデザート	1個
						黄	ガトーショコラ		黄	ガトーショコラ		黄	ガトーショコラ	
						黄	いちごのスティックケーキ		黄	いちごのスティックケーキ		黄	いちごのスティックケーキ	
						黄	ももゼリー		黄	ももゼリー		黄	ももゼリー	



6年生の特別献立
ロールパン、カップサラダ、フライドチキン、ミートグラタン、豆乳チャウダー、フルーツゼリー、牛乳

卒業生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。小学校の給食とお別れです。毎日の給食はおいしく食べたり、苦手なものにチャレンジしたりできましたか？ 食べることを大切にすることは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で楽しい中学校生活を送ってくださいね。



牛乳と豆乳チャウダーは、全学年同じです。

【おたのしみ給食】
3月4日(月) 精華台小学校
3月6日(水) 精北小学校 東光小学校
3月11日(月) 川西小学校 山田荘小学校

※学校によって実施日が異なりますので、ご確認ください。

分類	食品名	使用量(g)
黄	ロールパン	2個
緑	キャベツ	33.0
緑	たまねぎ	11.0
赤	ハム	10.0
緑	ホールコーン	10.0
緑	ブロッコリー	15.0
緑	ミニトマト	1個
塩	塩	0.3
こしょう	こしょう	0.03
酢	酢	2.0
黄	上白糖	0.5
黄	オリーブオイル	0.5
赤	とり肉(50g)	1切
緑	にんにく	0.3
緑	しょうが	0.5
緑	こいロしょうゆ	0.4
緑	うすロしょうゆ	1.5
酒	酒	0.7
木	片栗粉	9.0
黄	米油	6.0
黄	マカロニシェール	8.0
赤	牛ミンチ	8.0
赤	豚ミンチ	8.0
緑	たまねぎ	43.0
油	油	0.4
緑	トマトピューレー	6.0
緑	ケチャップ	6.0
ウスターソース	ウスターソース	1.5
塩	塩	0.1
こしょう	こしょう	0.01
緑	パセリ	0.3
赤	ピザ用チーズ	8.0

給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

給食時間を振り返って

きゅうしょくとうぱんのしごとをきちんとできた

しょくじのマナーをまもることができた

じぶんにひつようなりをかんがえてたべることができた

かんしゃのきもちをもって、のこさずたべることができた

じかんないにたべおわることができた

食生活を振り返って

あさごはんをまいにちたべた

おやつは、じかんとりょうをきめてたべた

よくかんでたべることができた

あぶらやえんぶんのとりすぎにきをつけた

ぎょうじしょくやじばさんぶつをしることができた

食べもののなかまを分けて進もう！

赤・黄・緑 めいる

赤のなかま
おもに体をつくるものになる食べ物

黄のなかま
おもにエネルギーのもとになる食べ物

緑のなかま
おもに体の調子をととのえるものになる食べ物

スタート

赤 → 黄 → 緑の順番に進もう。

さかな	ごはん	うどん	チーズ	ふたにく	じゃがいも
バナナ	りんご	たまご	さとう	ほうれんそう	にんじん
キャベツ	きゅうり	あめ	ソーセージ	スイカ	ぎゅうにゅう
わかめ	たまねぎ	パン	だいず	ピーマン	ケーキ
だんご	なす	さつまいも	ヨーグルト	マヨネーズ	かまぼこ
ぎゅうにく	とりにく	パスタ	れんこん	しいたけ	とうふ

ゴール

ゴールおめでとう!!

少しおすかしかったかな？

通った食べもの以外も、赤、黄、緑の色にぬってみよう！

<お知らせ>
4月の給食は、4月11日(木)から始まります。(1年生は16日(火)から)