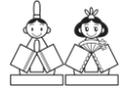


学校給食予定献立表



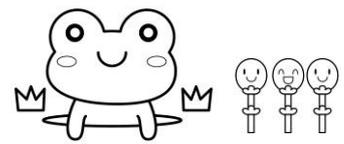
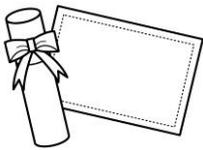
日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量		
			熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだを調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
2月	ごはん あつあげとぶたにくの キムチいため みそワタンスープ		こめ						
			こまあぶら	ぶたにく	もやし はくさいキムチ	しょうゆ みりん	603	26.8	
			ワタタン	あつあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	さけ			
			とりひきにく	きゃべつ にんじん	がらスープ (チキン)	767	33.2		
			えのきたけ ねぎ	しょうが にんにく	みそ				
3月	てまきすし すましじる ひなあられ		こめ じょうはくとう	やきのり		す しお	625	26.3	
			さんおんとう	きゅうにく		しょうゆ			
				まぐろみずに	レモンじる	ノンエッグマヨネーズ	763	31.7	
			こま		なのはな はくさい	しょうゆ みりん			
	ぶ		たまねぎ にんじん	けずりぶし だしこんぶ					
			ねぎ	しょうゆ しお					
4月	むぎごはん チキンカレー		こめ おおむぎ				608	20.2	
			じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん	カレールウ しお こしょう			
			なたねあぶら		しょうが にんにく	トマトチャップ ウタ-ソース ロー-I	774	24.8	
			こまあぶら	きりほしだいこん	す しょうゆ				
			さんおんとう	にんじん こまつな	しお				
5月	ごはん あじのしおやき		こめ				583	29.5	
				あじ		しお さけ			
					ビーフン	ぶたにく	きゃべつ たまねぎ	しょうゆ	720
			こまあぶら	しょうが にんじん	オイスターソース				
				あぶらあげ	はくさい ねぎ	けずりぶし みそ			
6月	コッペパン いちごジャム フライドチキン コーンサラダ かんでんスープ おいわいクレープ		コッペパン				629	26.4	
					いちごジャム				
			こむぎこ かたくりこ	とりにく	しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお	781	33.3	
			なたねあぶら	たまご		こしょう オールスパイス			
					きゃべつ コーン	りんごす しょうゆ			
		にんじん	しお こしょう						
		かんでん	もやし にんじん	がらスープ (チキン)	しょうゆ しお こしょう				
			ねぎ						
10月	ごはん ハンバーグ ほうれんそうと ツナのソテー たまごスープ		こめ				581	24.1	
				ハンバーグ		ソース			
			なたねあぶら	まぐろみずに	きゃべつ	しょうゆ	725	29.2	
					ほうれんそう	しお こしょう			
		かたくりこ	たまご	たまねぎ しめじ	がらスープ (チキン)				
				ちんげんさい	しょうゆ しお こしょう				
11月	むぎごはん だいずとりにくの みそいため		こめ おおむぎ				587	24.1	
			こめこ さんおんとう	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ みそ			
			かたくりこ こまあぶら	だいず	たまねぎ たけのこ (缶)	みりん さけ	748	29.5	
		なたねあぶら		にんじん さんどまめ					
			もずく	もやし ねぎ	がらスープ (チキン)				
					しょうゆ しお こしょう				
12月	ごはん あじつけのり だいこんのそぼろに		こめ				566	23.2	
				あじつけのり					
			なたねあぶら	ぶたひきにく	だいこん にんじん	けずりぶし みりん	720	28.3	
		さんおんとう	さつまあげ	しょうが えだまめ	さけ しょうゆ				
			とうふ	たまねぎ こまつな	けずりぶし だしこんぶ				
					しょうゆ しお				
16月	ごはん とりにくの ごまてりやき		こめ				567	25.1	
			こま	とりにく		しょうゆ みりん			
			こまあぶら			さけ	715	30.2	
			なたねあぶら	ベーコン	もやし さんどまめ	しょうゆ しお こしょう			
					コーン たまねぎ	がらスープ (チキン)			
					クリームコーン (缶)	しょうゆ しお こしょう			
					にんじん パセリ				

日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量	
			熱や力のもとになる食品	体を作る食品	体の調子を整える食品	調味料・その他	1杯分 (500ml)	たんぱく質 (g)
17 火	ごはん あかうおの ねぎだれかけ		こめ					
			こめこ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	あかうお 	しょうが ねぎ	さけ しお しょうゆ みりん しちみとうがらし	599 720	25.9 28.9
	いそかあえ		さんおんとう	ぎざみのり	きゃべつ にんじん ほうれんそう	す しょうゆ		
	みそしる			とうふ	しめじ ねぎ	けずりぶし みそ		
18 水	むぎごはん ガバオライス		こめ おおむぎ					
			なたねあぶら	とりひきにく えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ しお こしょう ナンブラー オイスターソース スイートチリソース バジル	596 752	25.9 31.8
	はるさめスープ		はるさめ	はくさい えのきだけ ちんげんさい	がらすープ (チキン) しょうゆ しお こしょう			
	デコボン			デコボン				

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。



朝晩の冷え込みがだんだんとやわらぎ、日差しの暖かさに春の訪れを感じます。いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。卒業を目前に控えたみなさんは、寂しさと新しい生活への期待をふくらませていることと思います。成長するにつれ、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は、バランスのとれた食事の積み重ねによって作られます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしてほしいと思います。



食育の1年間をふりかえってみましょう



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ってみましょう。



自分ができたことに○(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 いで食べた 	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きれいなものでも がんばって食べた 	⑩みんなで仲よく食 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!



春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

春休みに、朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

