



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		715 kcal
	ハンバーグ		ぶたにく きゅうにく	さとう	たまねぎ	23.8 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	23.6 g
	たまごスープ		たまご わかめ		だいこん ねぎ とうみょう	1.8 g
	ようなしゼリー			ようなしゼリー		
一口メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんからのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。3回目は山田小学校6年生のリクエスト給食です。給食も小学生生活の思い出の1つになってくれたらうれしいです。					
2 水	ちらしずし・きざみのり	○	のり	こめ むぎ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう	627 kcal
	さわらのさいきょうやき		さわら みそ			26.3 g
	はるやさいのおかかあえ		かつおぶし		なのはな アスパラガス キャベツ にんじん	12.9 g
	いそかじる		ほたて わかめ ぶのり		にんじん たけのこ はくさい ねぎ	2.9 g
	さくらもち			さくらもち		
一口メモ	1日早いひなまつり給食です。「桃の節句」ともいわれ、ひな祭りは平安時代から伝えられてきました。子ども達の健やかな成長を願う、日本の大切な行事の1つです。					
3 木 <small>(船小なし)</small>	こくとうパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くるざとう マーガリン		629 kcal
	アンサンブルエッグ		たまご チーズ	あぶら じゃがいも	たまねぎ	23.1 g
	イタリアンサラダ				ブロッコリー パプリカ とうもろこし みずな アスパラガス	22.9 g
	キャベツのクリームに		ぶたにく 牛乳	あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	2.9 g
	いちご				いちご	
一口メモ	1年のまとめの月、3月です。給食時間についても、身じたくや当番活動、食べ方などをふりかえってみましょう。できていたことは続けて、もう少しだったところは気をつけるようにして、みんなで気持ちよく食事の時間が過ごせるようにしましょう。					
4 金	チャーハン	○	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	ねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	682 kcal
	ポテトとおこめのささみカツ		とりにく	あぶら こめこパンこ	じゃがいも	26.1 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	17.2 g
	とうふのキムチスープ		とうふ とりにく みそ	はるさめ ごまあぶら	しめじ たけのこ ねぎ キムチ	3.2 g
	みかんゼリー			みかんゼリー		
一口メモ	中学校3年生のみなさんは、8日に高校受験があります。ちょっと早いですが、給食センターからの応援給食、縁起をかついで今日のおかずは、「ささみカツ」です！					
7 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		701 kcal
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	28.2 g
	はるさめサラダ			はるさめ ごまあぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	19.4 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	1.7 g
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
一口メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんからのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。最後は山田中学校3年生のリクエスト給食です。中学3年生のみなさんは給食も卒業です。今もこれから先も、健康に過ごすことができるように、給食のようにバランスのとれた食事を続けていってください。					
8 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		616 kcal
	あかもくつくね		ぶたにく あかも おから	かたくりこ あぶら さとう	たまねぎ あおじそ エリンギ	22.0 g
	ごもくきんぴら			ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん	17.2 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ほうれんそう ねぎ	1.7 g
	りんごのジュレ			りんごのジュレ		
一口メモ	つくねに入っている海藻は山田湾でとれた「アカモク」です。アカモクには、骨をつくるもとになるカルシウムが豊富なうえ、骨の形成を促進するビタミンKも含まれています。成長期のみなさんにぜひ食べてほしい食品です。					
9 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		651 kcal
	かれいのほねごとフライ		カレイ	こむぎこ あぶら		26.2 g
	もやしはいそべあえ		のり		もやし ほうれんそう にんじん	17.1 g
	とりのみずたき		とりにく とうふ ちくわ		はくさい しいたけ にんじん ねぎ	2.0 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
一口メモ	とりのみずたきは、こんぶでだしをとっています。こんぶなどの海藻には、ヨウ素(ヨード)という成長促進には欠かせない栄養がふくまれています。気持ちを落ち着かせるはたらきもあります。					
10 木	ナン	○		ナン		665 kcal
	キーマカレー		ぶたにく きゅうにく だいず	あぶら	たまねぎ ピーマン とうもろこし	27.1 g
	まるごとかぼちゃグラタン		牛乳 チーズ	マカロニ じゃがいも	かぼちゃ にんじん とうもろこし	25.6 g
	マカロニスープ		ぶたにく	マカロニ	キャベツ アスパラガス にんじん	2.3 g
	おこめのムース		おこめのムース(たまご 乳)	おこめのムース(こめこ)		
一口メモ	ナンにカレーをつけて(のせて)食べましょう。グラタンは、カップも食べられますのでまるごと食べましょう。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
11 金	ひじきごはん	○	あぶらあげ ひじき	こめ もちこめ	にんじん しいたけ	659 kcal
	さばのごまだれやき		さば	さとう ごま ごまあぶら	しょうが	28.1 g
	きりぼしだいこんのツツアツあえ			さとう ごまあぶら	きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう	23.6 g
	かきたまじる		たまご とうふ	かたくりこ	みずな にんじん えのぎだけ	2.3 g
ー メモ	切干大根は、大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させることによって大根を長持ちさせ、無駄なく使う生活の知恵から生まれました。大根の90%は水分なので、乾燥させると栄養素が凝縮して残ります。そのため、生の大根には少ないカルシウムや鉄分をしっかりとることができます。					
14 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		730 kcal
	とりにくのごまみそやき		とりにく みそ	さとう ごま		28.0 g
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん	23.7 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ		こまつな だいこん にんじん	2.0 g
	おいわいケーキ（純生ロール）		おいわいケーキ（たまご 乳）	おいわいケーキ（こむぎこ）		
ー メモ	今年度最後の小学校全校そろっての給食です。みなさんの卒業と進級を祝して、デザートはお祝いケーキです。春休み中も栄養バランスのとれた食事（主食主菜副菜しるものがそろった食事）をして、元気に過ごすことができるようにしましょう。					
15 火 「山 小な し」	やきおにぎり	○		こめ		647 kcal
	みそラーメン		ぶたにく みそ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ ねぎ	35.8 g
	エビシュウマイ		えび	こむぎこ かたくりこ	たまねぎ	19.0 g
	こまつなときゅうりのツツアツ		ツナ		こまつな きゅうり とうもろこし	2.9 g
	でこぼん				でこぼん	
ー メモ	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつはきちんとできていますか。給食がみなさんのもとに届くまでにたくさんの人たちが関わっています。声にださないときでも、感謝の気持ちを忘れずに心の中できちんとあいさつをしましょう。					

「食べる」ということ

「食べる」ということは、生きていくために欠かすことができない大切なことです。私たち人間にとって「食べる」ということは、「体を成長させる」ことや「健康を保つ」ことなどとともに「感謝する心」や「他の人を思いやる心」など、体と心を育てるものです。「食べ方」にはいろいろなタイプがあります。

- 1 口で食べる （おいしいものや自分の好きなものばかりを食べるとい食べ方）
- 2 腹で食べる （なんでもいから、お腹いっぱいになれば満足とい食べ方）
- 3 頭で食べる （栄養や食事内容について考えながら健康に気をつけた食べ方）
- 4 心で食べる （お世話になっている人のことや、たくさんの命をいただいていることへの感謝の気持ちをもった食べ方）

あなたはどんな食べ方をしていますか。食生活に関する様々な知識や料理を作ったりする技術は、日常の暮らしや、毎日の食事の中で積み重ねることによって身についていきます。毎日どのような食生活を送るかということはとても大切なことです。

食べもののなかまを分けて進もう！
赤・黄・緑 めいる

食べものは、体の働きによって、3つのなかまに分かれます。赤→黄→緑の順番に、食べものに3つの色をぬりながら進みましょう。（ななめには進めません）



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	ぶたにく	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

※答えは3月の給食だよりに掲載します

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールを守り、すききらいせずに食べることができたでしょうか。きっとこの1年間で心も体も大きく成長したと思います。

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、センター職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



もうすぐ卒業の日を迎える
小学6年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます
春からは新しい生活が始まりますね。胸をわくわくさせていることと思います。
しっかりとした食生活を築き、充実した生活を送ってください。
自分の体は、自分が食べたものでできています。ですから、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っていることを忘れないでほしいです。

