



日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 火	麦ごはん	○					米 麦		715 kcal
	ハンバーグ		豚肉 牛肉			玉ねぎ	砂糖		23.8 g
	ポテトサラダ				人参	玉ねぎ きゅうり と うもろこし	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	23.6 g
	卵スープ		卵	わかめ	豆苗	大根 ねぎ			1.8 g
	洋梨ゼリー							洋梨ゼリー	
一 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。給食も小学校生活の思い出の1つになってくれたらうれしいです。								
2 水	ちらし寿司・刻みのり	○		のり	人参	たけのこ れんこん かんぴょう	米 麦		627 kcal
	さわらの西京焼き		鱈	みそ			砂糖		26.3 g
	春野菜のおかかあえ		かつおぶし		菜の花 アスパラガス	キャベツ			12.9 g
	磯香汁		ほたて	ふのり	人参	たけのこ 白菜 ねぎ			3.5 g
	さくらもち							さくらもち	
一 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	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖	マーガリン	629 kcal
	アンサンブルエッグ		卵 チーズ				じゃがいも	油	23.1 g
	イタリアンサラダ				ブロッコリー アスパ ラガス 水菜 パプリ	きゅうり	砂糖	油	22.9 g
	きゃべつのクリーム煮		豚肉 牛肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ		油	2.9 g
	いちご						いちご		
一 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	○			にんじん	ねぎ とうもろこし グリーンピース	米 麦	油	682 kcal
	ポテトと米のささみカツ		鶏肉				じゃがいも 米粉パン粉	調合油	26.1 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベ ツ	砂糖	ごま	17.2 g
	豆腐のキムチスープ		豆腐 鶏肉 みそ			キムチ ねぎ たけの こ しめじ	春雨		3.4 g
	みかんゼリー							みかんゼリー	
一 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、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	麦ごはん	○					米 麦		701 kcal
	鶏のからあげ		鶏肉			しょうが	片栗粉	油	28.2 g
	春雨サラダ					キャベツ とうもろこ し きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	19.4 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ		油	2.2 g
	レモンソーダゼリー							レモンソーダゼ リー	
一 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。								
9 水	麦ごはん	○					米 麦		651 kcal
	カレイの骨ごとフライ		かれい				小麦粉	油	26.2 g
	もやしのいそべあえ			のり	ほうれん草 人参	もやし			17.1 g
	鶏の水炊き		鶏肉 豆腐		人参	しいたけ 白菜 ねぎ			2.0 g
	お祝いケーキ(純生ロール)		おいわいケーキ(卵)	お祝いケーキ(乳)				お祝いケーキ (小麦粉)	
一 メモ	今年度最後の給食です。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。								

## 「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ふ食べ方)
- 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ふ食べ方)
- 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けていきます。毎日どのような食生活を送るかということとはとても大切なことです。



## ねんかん 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、すきらいせず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。

