



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 金	ちらし寿司一刻みのり	○		のり	にんじん	れんこん だけのこ かんぴょう しいたけ	米 麦		727 kcal
	磯香汁		かまぼこ	ふのり わかめ	にんじん	だけのこ 白菜 ねぎ			30.3 g
	赤魚の塩こうじ焼き		赤魚						16.2 g
	アスパラガスの炒めもの		ウインナー		アスパラガス	キャベツ とうもろこし		油	3.6 g
	ひなまつりゼリー (ももゼリー)							ももゼリー	
一口メモ	2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。子どもの健やかな成長を祝う、日本の大切な行事の1つです。								
4 月	麦ごはん	○					米 麦		753 kcal
	鶏の照り焼き		鶏肉			しょうが	砂糖		35.9 g
	ワカメとささみのサラダ		鶏肉	わかめ		大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	20.5 g
	体温まるピリ辛スープ (山中)		豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	白菜 ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま油	2.5 g
一口メモ	冬休み中の課題「みそ汁・スープレポート」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなのばかりです！今日は中学校3年生のスープレポートの中から「体温まるピリ辛スープ」を給食に取り入れました。								
5 火	麦ごはん	○					米 麦		854 kcal
	雑穀&おまめハンバーグ		豚肉 ひよこ豆 あずき	牛乳		玉ねぎ	麦 もち麦 パン粉		36.5 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		油揚げ かつおぶし	しらす	にんじん	キャベツ			27.9 g
	まんぷくスープ (山中)		鶏肉 卵	わかめ	にんじん	ねぎ	春雨	ごま	2.4 g
一口メモ	冬休み中の課題「みそ汁・スープレポート」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなのばかりです！今日は中学校3年生のスープレポートの中から「満腹スープ」を給食に取り入れました。								
6 水	麦ごはん	○					米 麦		775 kcal
	鮭のみりん焼き		鮭			しょうが			34.0 g
	春雨の酢の物		ハム	わかめ		キャベツ きゅうり	春雨 砂糖		21.7 g
	貝だくさんスープ		豚肉 なたと		にんじん ビーマン	白菜 だけのこ		ごま油	2.3 g
	紅白大福		白いんげん豆				上新粉 砂糖		
一口メモ	冬休み中の課題「みそ汁・スープレポート」のおすすめレシピが各学校から給食センターに届きました。おいしそうなのばかりです！今日は中学校3年生のスープレポートの中から「貝だくさん野菜スープ」を給食に取り入れました。そして、今日はみなさんの卒業と進級を祝して、デザートは紅白大福です。スープには、お祝いなるとも入っています。今のクラスのみならず一緒に給食を食べるのもあと2日。みんなで協力して準備や後片付けをして、気持ちよく食事の時間を過ごせるようにしましょう。								
8 金	麦ごはん	○					米 麦		820 kcal
	とりのからあげ		鶏肉				片栗粉 砂糖	油	35.3 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	21.9 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ えのきた			2.4 g
	メロンゼリー							メロンゼリー	
一口メモ	今年度最後の給食は、3年生のリクエスト給食です。3年生のみなさんは、最後の給食になります。中学校3年間の給食が、みなさんの心と身体の栄養になっていたら嬉しいです。最後の給食、味わってください。								

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。

ご卒業おめでとうございます



「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いをこめて作っています。みなさんは、給食を食べながらどんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。



ひな祭り 3択クイズ

Q1 3月3日のひな祭りは、「○○の節句」とも呼びます。○に入る言葉は？

- ① きく
- ② もも
- ③ うめ

Q2 ひな祭りにお供えするひしもちの色は、何を表しているでしょう？

- ① 昔の子どもの好きな色
- ② ひな人形の着物の色
- ③ 春の風景

Q3 ひな祭りは、おもに何からできているでしょう？

- ① こめ
- ② こむぎ
- ③ だいず

こたえ Q1=② Q2=③(雪を白、新芽を緑、桃の花を赤・ピンクで表す) Q3=①(うるち米から作るポン菓子や、もち米から作るあられなどがある)