

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）		緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3/1 (木)	2 (金)	《早めの桃の節句献立》 食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 ポークウインナーワインソースかけ 野菜サラダ 洋風かきたまスープ ひなあられ	910	34.4	大豆粉 豚肉 ベーコン 鶏卵 チキンエキス かつおエキス えび	牛乳 脱脂粉乳 青のり のり	トマト 人参 チンゲン菜 パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 ぶどう糖 ジャがいも でん粉 水あめ もち米 うるち米	ショートニング 大豆油 ハム油 ココアパウダー 米サラダ油 マヨネーズ ごま 菜種油 とうもろこし油		
2 (金)	5 (月)	《早めの卒業お祝い献立》 赤飯 牛乳 ヒレカツ 小松菜のおひたし すまし汁 お祝いクレープ	926	35.7	小豆 豚ヒレ肉 大豆粉 豆腐 たら しば節 いわし節 かつお節 かつお・まぐろエキス むろ節 そうだかつお節 卵白 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 乳製品 ヨーグルト 加糖脱脂れん乳 卵殻カルシウム	小松菜 人参 トマト	もやし 長ねぎ ぶなしめじ りんご 玉ねぎ にんにく いちご みかん果汁 レモン果汁	精白米 もち米 パン粉 でん粉 ぶどう糖 砂糖 糖 タピオカでん粉 水あめ 米粉 とうもろこしでん粉	ごま 米白絞油 バター		
5 (月)	6 (火)	麦ごはん 牛乳 ハンバーグみぞれソースかけ 白菜と塩昆布のあえもの 南蛮汁	823	32.6	豚肉 鶏肉 鶏もも皮なし肉 植物性たん白 生揚げ そうだかつお節 味噌	牛乳 昆布	チンゲン菜 人参	玉ねぎ 大根 にんにく 生姜 白菜 長ねぎ ごぼう	精白米 精麦 パン粉 砂糖 こんにゃく コーンスターチ	大豆油 マーガリンルー		
6 (火)	7 (水)	鶏ごぼううどん 牛乳 いなりもち 青じそ風味あえ デコボン	828	35.2	鶏もも皮なし肉 油揚げ たら そうだかつお節 ホタテエキス かつおエキス	牛乳 昆布	人参 小松菜 チンゲン菜 青じそ	しいたけ 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ デコボン	小麦粉 タピオカでん粉 水あめ 餅粉 でん粉 とうもろこしでん粉 砂糖 麦芽糖	大豆白絞油		
7 (水)	8 (木)	ポークカレーライス 牛乳 えびフライ 海藻サラダ	876	29.0	豚もも脂身なし肉 えび 植物性たん白 かつお・ほたてエキス	牛乳 わかめ 青のり 赤のり 昆布 チーズ 脱脂粉乳 乳糖 ミルクカルシウム	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく もやし りんご バナナ ココナッツミルクパウダー マンゴー バイナップル ハイチヤ ゆず果汁 レモン果汁 長ねぎ	精白米 精麦 ジャがいも 小麦粉 砂糖 はちみつ でん粉 粉乳小麦粉ルウ コーンスターチ バルビ レモン果汁	バター 米白絞油 豚脂 バターミルクパウダー ココア ごまペースト コーン油 大豆油 菜種油 鶏脂		
8 (木)		コッパパン りんごジャム牛乳 ポークビーンズ プレーンオムレツ 大根とチンゲン菜のサラダ	866	36.6	大豆 豚もも脂身なし肉 鶏卵 チキンスープ ベーコン チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳	人参 チンゲン菜 トマト パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 大根 りんご しいたけ	小麦粉 砂糖 ジャがいも ジャがいも 三温糖 タピオカでん粉 とうもろこしでん粉	ショートニング 米サラダ油 大豆油 菜種油 オリーブ		
9 (金)		麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 鶏唐揚げのレモン醤油かけ 小松菜のアーモンドあえ 白菜と里いもの味噌汁	912	30.5	鶏もも皮なし肉 かつおエキス さかな かつお節 かつお・まぐろエキス むろ節 そうだかつお節	牛乳	小松菜 人参 パセリ	長ねぎ 白菜 レモン果汁	精白米 精麦 でん粉 三温糖 砂糖 油揚げ 里いも ジャがいも コーンスターチ 水あめ	米白絞油 ごま アーモンド 大豆油		
12 (月)		麦ごはん 牛乳 つくねのバーベキューソースかけ バナナとチンゲン菜のあえもの ジャがいもの味噌汁	814	30.5	鶏肉 豚肉 卵白 きはだまぐろ 豆腐 そうだかつお節 味噌	牛乳	トマト チンゲン菜 人参	玉ねぎ 長ねぎ にんにく りんご もやし 大根	精白米 精麦 パン粉 砂糖 ジャがいも でん粉	豚脂 米サラダ油		
13 (火)		卒業式										
14 (水)	15 (木)	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 しそ餃子 ひじき入りおひたし 甘夏みかん	841	33.9	豚もも脂身なし肉 豆腐 豚肉 粒状大豆たん白	牛乳 ひじき	人参 青じそ 小松菜	白菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にら にんにく もやし 甘夏みかん	精白米 精麦 砂糖 こんにゃく 油麩 小麦粉 オリゴ糖	米サラダ油 大豆油 豚脂 ごま油 菜種油		
15 (木)	16 (金)	食パン いちごジャム 牛乳 おからのチーズ焼き ゆで野菜サラダ コーンポタージュ	857	30.4	おから 豚肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム 加糖脱脂れん乳 昆布	人参 パセリ	いちご キャベツ もやし 玉ねぎ とうもろこし 大根 ゆず果汁 みかん果汁 レモン果汁 かぼす果汁	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 とうもろこしでん粉	ショートニング バター 大豆油		
16 (金)	19 (月)	五目ごはん 牛乳 辛子あえ 豚汁 ブルーベリー&ハスカップタルト	888	34.3	鶏もも皮なしひき肉 油揚げ 豚もも脂身なし肉 豆腐 そうだかつお節 味噌 鶏卵	牛乳 乳製品	人参 小松菜 チンゲン菜	ごぼう しいたけ 枝豆 大根 白菜 長ねぎ ブルーベリー ハスカップ	精白米 精麦 砂糖 ジャがいも こんにゃく 小麦粉 水あめ	大豆油 米サラダ油 ショートニング マーガリン ごま		
19 (月)	14 (火)	黒糖パン クリームチーズ 牛乳 寄せ焼きのトマトソースかけ キャベツのサラダ 豆腐スープ	917	38.3	豚肉 植物性たん白 いか 豆腐 ベーコン チキンエキス かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 クリームチーズ	ほうれん草 人参 トマト	枝豆 りんご キャベツ 玉ねぎ たけのこ	小麦粉 砂糖 黒砂糖 パン粉 ぶどう糖 とうもろこしでん粉 でん粉	ショートニング マーガリン ココア 米サラダ油 とうもろこし油		
1人1食当たりの栄養摂取量			872	33.9	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g	
					25.2	437	4.3	A _μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	4.1

※ 給食材料の都合により、献立内容の一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
※ A B コースの献立は 1 日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。

◎学校給食の安全供給と安全性の確保について

摂取制限や出荷停止となっている食材が、給食に使用されることはありません。

学校給食で使用する食材は、安全性を最優先に使用いたします。

食生活見直しチェック

3 年生は中学校生活もあと少しですね。1、2 年生は 1 年間のしめくくりと新しい学年への準備で忙しいことと思います。

さて、この 1 年間、あなたの食生活はどうでしたか？卒業、進級を前に自分自身の食生活を振り返り、新生活への準備をしましょう！

1 朝ごはんは毎日食べていますか？ ①はい、おかげで毎日食べています。 ②はい、でもごはんのみで、パンと飲み物だけのことが多いです。 ③いいえ、ときどき食べないときがあります。	2 牛乳やヨーグルトなどの乳製品は食べていますか？ ①はい、給食のほかにも家で毎日食べています。 ②はい、でも給食のほかには 1 週間に 2～3 回食べています。 ③いいえ、給食以外ではめったに飲んだり、食べたりしません。
3 おやつを食べ方は？ ①食事に差し支えないように食べる時間と量を決めて食べています。 ②ときどきおやつをたくさん食べすぎてはながあまり食べられないことがありました。 ③いつもおやつでおなかがいっぱいになって食事は少ししか食べられません。	4 野菜は食べていますか？ ①はい、おかげで出たものは残さず食べています。 ②はい、好きな野菜は食べるけど苦手なものは食べません。 ③いいえ、ほとんど残しています。
5 テレビを見ながら食事をしていきますか？ ①いいえ、食事のときはテレビをつけないようにしています。 ②はい、ときどき見ながら食べてしまうことがあります。 ③はい、いつも見ながら食べています。	6 食事は楽しいですか？ ①はい、いつも楽しく食べています。 ②はい、まあまあ楽しく食べられています。 ③いいえ、あまり楽しくありません。

①は 10 点、②は 5 点、③は 2 点で計算してみましょう。

😊 **50 点以上**…よい食べ方ができています。これからもこの調子でがんばりましょう。

😊 **30～49 点**…ほんの少し食べ方を変えると、よい食生活になります。

😊 **15～29 点**…自分で守れる目標を決めて、食べ方を変えてみましょう。

😞 **14 点以下**…今のままだととても心配です。家族全員でよい食生活づくりにチャレンジしてみましょう。