

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたつき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

<給食目標> 1年間の給食をふりかえろう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

卒業生のみなさんは、いよいよ給食とのお別れも近づいてきました。量やバランス。料理の組合せなど、給食から学んだことを活かして、これからも「食べることを大切にしてくださいね!

食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつります。食べ物は1つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう! バランスの良い食事、朝食をしっかりとり、とが健康につながります。

今月も★マークはリクエスト給食です! おいしく・楽しく食べてね!

リクエスト 献立

1(金) 桃の節句(3月3日)

ひなあられ 牛乳

おはなのとうふ、ハンバーグ、なのはなのごまあえ

★ゆかりごはん はまぐりのうしおじる

牛乳、はまぐり、ふ、とうふハンバーグ

のり

ごめ、三温糖、ごま油、ごま、ひなあられ

しそ、にんじん、だいこん、こまつな、なのはな、キャベツ、玉ねぎ

E	513	P	19.3	F	12.8
E	637	P	23.7	F	14.9

こ ん だ て	4(月) 受験応援menu	5(火) 塩分と健康	6(水) 果物のよさ	7(木)	8(金) 中3ラスト給食
あ か	キャベツのジンジャーサラダ とんかつ	(中3のみ) ★受験応援デザート ぶたしゃぶサラダ	★きよみオレンジ フータシヤ	<h2>お弁当日</h2>	卒業デザート(中3のみ) チーズ(幼~中2)
き	むぎごはん ★カツカレー	★ワンタン ラーメン	★ミニにくまん		★サイコロステーキどん (ごはんにも具をかけて食べてね)
みどり	牛乳、ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、白いんげん豆、とんかつ、とりにく	牛乳、ワンタン、うずらの卵、なると、ぶたにく、肉まん	牛乳、赤魚、みそ、ふ、卵、ぶたにく、チキアギ		むぎごはん ★たまごスープ
小学校	E 709 P 25.6 F 24.1	E 711 P 27.8 F 28.3	E 536 P 24.1 F 14.2		牛乳、卵、とうふ、きゅうり、チーズ
中学校	E 910 P 32.2 F 32.3	E 787 P 31.1 F 31.5	E 643 P 28.4 F 15.6		ごめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ごま油

こ ん だ て	11(月) 洋食の特徴	12(火) さつま芋を甘くするには?	13(水) 幼ラスト給食
あ か	★さかなフライ ★スパゲッティミートソース	★やきいも せんぎりイリチー	(幼のみ) いちねんがんぼったねデザート
き	★ビーナッツサラダ	クファージュシー	ターサイバオズ
みどり	牛乳、ぶたにく、大豆たんぱく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ホキ	牛乳、ゆしとうふ、ぶたにく、こんぶ、チキアギ	もやし、のナムル
小学校	E 645 P 25.9 F 30.8	E 592 P 18.3 F 15.8	E 595 P 22.5 F 19.5
中学校	E 795 P 32.1 F 38.1	E 837 P 23.2 F 18	E 777 P 28.1 F 25.3

一年間の給食はどうでしたか? 毎日おいしく食べられたかな? 少しでも苦手なものに挑戦することができてたうれしいです! 進級・進学しても、スキキライなく食べて健康な体を作りましょう!

★朝食の役割★

脳や体にエネルギーを与える

寝ている間に低下した体温を上げる

体の調子を整える腸の働きを良くする

ステップアップ朝食月

どの段階かな??

水分、噛めるもの、卵や魚など、野菜も

炭水化物、たんぱく質、ビタミンミネラル

レベル1、レベル2、レベル3、レベル4

健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食 ②厳守! 腹八分目 ③からだのリズムにあわせて! ④よくかんで楽しくゆっくりと

腹八分目

まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

よくかんでゆっくり

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけません。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。

最近朝食抜きの人

最近朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の効率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。

人のからだは朝太陽

人のからだは朝太陽のぼる活動し、日が西に沈むと休息するようにリズムがつけられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いから大変重要なことです。