



食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

※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。 ※魚には小骨がある可能性があります。気をつけて食べましょう。

こ ん だ て	4(月) 中3 特別給食 おいわいケーキ(いちご) やさいソテー さけチーズフライ ごはん サイコロステーキ	<p><b>中学3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。</b></p> <p>小学校、中学校の9年間の学校生活は、いかがでしたか。楽しいことやつらかったこと、たくさんあったと思います。学校のある日はほぼ毎日食べていた給食は、どうでしたか。どのような思い出がありますか。</p> <p>ほとんどの皆さんは、学校給食を食べる最後の1ヵ月になりますね。「食べることは」「生きることに」つながります。自分自身の体と心の健康を考えて、食べることを大切に未来を切り開いていってほしいと思っています。</p>			1(金) 3/3は、ひなまつり ひなあられ さわらのゆずみそやき ちらしずし はまぐりとなのはなのみそしる	
	あか ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、さけ、チーズ、たまご				ひなまつりは、女の子の成長と幸せを願う行事で、五節句(五節供)の一つ「上巳の節句」が起源です。	ぎゅうにゅう、はまぐり、みそ、さわら、のり
	き こめ、だいたい油、さとう、パンこ、こむぎこ				上巳とは、旧暦3月の最初の巳の日です。巳はへびのことで、へびは脱皮をして生まれ変わることから、ケガレを洗い清める行事とされてきました。この時期は桃の花が咲く時期と重なることから「桃の節句」とも呼ばれます。	こめ、さとう、さんおんとう、もちこめ
	みどり にんにく、トマト、たまねぎ、りんご、にんじん、コーン、グリーンピース、アスパラガス、マッシュルーム、いちご				上巳とは、旧暦3月の最初の巳の日です。巳はへびのことで、へびは脱皮をして生まれ変わることから、ケガレを洗い清める行事とされてきました。この時期は桃の花が咲く時期と重なることから「桃の節句」とも呼ばれます。	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、なのはな、だいこん、はくさい、えのきたけ、ゆず
こ ん だ て	4(月) 中3 特別給食の日 ごもくきんぴら かぼちゃのみそしる ごはん	5(火) い〜よかんゼリー(中3のみ) すだちゼリー(小6のみ) チリコンカン コッペパン(その他) ココアあげパン(小6のみ) キャベツスープ	6(水) ♥やさいグラタン スパゲティ(めん) ナポリタン(具)	7(木) とうにゅうプリン キムたくごはん とうふやさいハンバーグ	8(金) 中3 ラスト給食 すだちゼリー(中3のみ) にんじんシリシリ ごはん ♥ななみじる	
あか	ぎゅうにゅう、とり、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、だいたい、かまぼこ	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、無塩せきウインナー、ひよこめ、青えんどうまめ、赤いんげんまめ、だいたい、ぶたにく、とりレバー	ぎゅうにゅう、無塩せきウインナー、とり、とうにゅう、おから、だいたい	ぎゅうにゅう、とり、チキアギ、いか、かつおぶし、こんぶ、とうふ、さば、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたななみ、ぶたにく、ツナフレーク、たまご	
みどり	(ふりかけ) 鶏小2-3 ※使用食材には★をつけています。	こむぎこ、さとう、でんぶん、だいたい油、さんおんとう	こむぎこ、だいたい油、さんおんとう、じゃがいも、こめこ、さとう	こめ、おむぎ、だいたい油、でんぶん、さとう、ごま油、ごま、じゃがいも	こめ、だいたい油、さとう	
こ ん だ て	11(月) ♥こめこタルト ふりかけ とりにくとじゃがいものあまからに ごはん もずくのみそしる	12(火) フルーツあんぱん プリン はるまき ごはん マーボーとうふ	13(水) にくだんごのあまずいため ごはん うちなーみそしる	14(木) シークワーサーゼリー べにいも ♥沖縄そば コロツケ(やさしいため) ♥沖縄そば(めん) ♥沖縄そば(しる)	15(金) 幼稚園 ラスト給食 おいわいクレープ(いちご) カレーピラフ かんぱちハンバーグ	
あか	ぎゅうにゅう、もずく、きぬごしとうふ、みそ、とりにく、★かつおぶし、★のり、♥とうにゅう、♥だいたい	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、だいたい、みそ、だいたい、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、うずらたまご	ぎゅうにゅう、かまぼこ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりにく、無塩せきウインナー、かんぱち、魚肉すりみ、とうにゅう、だいたい	
き	こめ、だいたい油、じゃがいも、さんおんとう、でんぶん、★さとう、♥さとう、♥こめこ、♥でんぶん	こめ、だいたい油、ごま油、さんおんとう、でんぶん、こむぎこ、ラード、はるさめ、さとう	こめ、でんぶん、だいたい油、さんおんとう、ごま油	こむぎこ、だいたい油、べにいも、さとう、もちこ、パンこ、でんぶん	こめ、おむぎ、じゃがいも、だいたい油、パンこ、でんぶん、さとう、こめこ	
みどり	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、きぬさや、♥もも	にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、もも、あんず、りんご	にんじん、とうがん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ピーマン、たけのこ、きくらげ、トマト、コーン、ほうれんそう	にんじん、もやし、こまつな、ながねぎ、きくらげ、にんにく、コーン、シークワーサー	コーン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、さとうきび、いちご	
こ ん だ て	18(月) チンジャオロース ごはん ワンタンスープ	19(火) 小学校 ラスト給食 こめこのおいわいケーキ(いちご)(小6のみ) すだちゼリー(小1~5) クープイリチー いろいろごはん イナムドゥチ	<p><b>小学校 卒業おめでとうメニュー</b></p> <p>沖縄のお祝いメニューである「イナムドゥチ」、「クープイリチー」と、ごはんは7種類の野菜が使われている色とりどりの「いろどりごはん」です。おいわいケーキは、卵、乳、小麦アレルギーの人でも食べられる米粉と大豆粉で作られているケーキで、国産のいちごが使われています。</p>		21(木) 中学校 ラスト給食 すだちゼリー ピザトースト コンソメスープ	
あか	ぎゅうにゅう、魚肉すりみ、とうふ、だいたい、なると、ぶたにく	ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、かまぼこ、みそ、こんぶ、とうにゅう、だいたい	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、うずらたまご	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、無塩せきベーコン、チーズ、とりにく		
き	こめ、こむぎこ、ラード、でんぶん、ごま油、さとう、だいたい油、さんおんとう	こめ、さとう、でんぶん、だいたい油、さんおんとう、こめこ	こむぎこ、さとう、じゃがいも、でんぶん、だいたい油	たまねぎ、ピーマン、コーン、マッシュルーム、トマト、にんにく、パプリカ、にんじん、セロリ、プロッコリー、すだち		
みどり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、ピーマン、たけのこ、にんにく、しょうが	ひろしまな、きょうな、だいこんば、コーン、にんじん、うめ、赤しそ、かぼちゃ、ほうれんそう、こんにやく、しいたけ、たけのこ、いちご、すだち				

**アレルギー物質を含む食品の表示について**

料理別に食品を明記した献立表を準備しています。少し読みづらいですが必要な方は担任へ申し出て下さい。

**1年間の食生活をふいかえってみましょう!**

自分ができたことに  
○(できた)  
△(時々できた)  
×(できなかった)  
の印をつけてみよう!

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちで食べた	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
⑥よくかんで食べるよう心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなで仲よく食べた