



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。

<p>4(月) 中3 特別給食</p> <p>おいわいケーキ(いちご)</p> <p>やさいソテー</p> <p>さけチーズフライ</p> <p>マイティソース</p> <p>ごはん サイコロステーキ</p>	<p>中学3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。</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か月になりますね。「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>			<p>1(金) 3/3は、ひなまつり</p> <p>ひなあれ</p> <p>さわらのゆずみそやき</p> <p>ちらしずし</p> <p>はまぐりとなのはなのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう、はまぐり、みそ、さわら、のり</p> <p>こめ、さとう、さんおんとう、もちごめ</p> <p>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</p>
	<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、さけ、チーズ、たまご</p>	<p>6(水)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>7(木)</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>♥やさいグラタン</p> <p>スパゲティ(めん)</p> <p>ナポリタン(具)</p> <p>キムたくごはん</p> <p>とうふやさいハンバーグ</p>	
	<p>き</p> <p>こめ、だいたい油、さとう、パンこ、こむぎこ</p>	<p>5(火)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>8(金) 中3 ラスト給食</p> <p>すだちゼリー(中3のみ)</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>ごはん</p> <p>♥ななみじる</p>	
	<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>6(水)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>7(木)</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>♥やさいグラタン</p> <p>スパゲティ(めん)</p> <p>ナポリタン(具)</p> <p>キムたくごはん</p> <p>とうふやさいハンバーグ</p>	
<p>4(月) 中3 特別給食の日</p> <p>ごもくきんぴら</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>5(火)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>6(水)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>7(木)</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>♥やさいグラタン</p> <p>スパゲティ(めん)</p> <p>ナポリタン(具)</p> <p>キムたくごはん</p> <p>とうふやさいハンバーグ</p>	
<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、だいず、かまぼこ</p>	<p>5(火)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>6(水)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>7(木)</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>♥やさいグラタン</p> <p>スパゲティ(めん)</p> <p>ナポリタン(具)</p> <p>キムたくごはん</p> <p>とうふやさいハンバーグ</p>	
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>5(火)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>6(水)</p> <p>い〜よかんゼリー(中3のみ)</p> <p>すだちゼリー(小6のみ)</p> <p>チリコンカン</p> <p>コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ)</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>7(木)</p> <p>とうにゅうプリン</p> <p>♥やさいグラタン</p> <p>スパゲティ(めん)</p> <p>ナポリタン(具)</p> <p>キムたくごはん</p> <p>とうふやさいハンバーグ</p>	
<p>11(月)</p> <p>♥こめこタルト</p> <p>ふりかけ</p> <p>とりにくとじゃがいものあまからに</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそしる</p>	<p>12(火)</p> <p>フルーツあんぱん</p> <p>プリン</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーとうふ</p>	<p>13(水)</p> <p>にくだんごのあまずい</p> <p>ごはん</p> <p>うちなーみそしる</p>	<p>14(木)</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>べにいも</p> <p>♥沖縄そば</p> <p>コロッケ(やさしいため)</p> <p>♥沖縄そば(めん)</p> <p>♥沖縄そば(しる)</p>	
<p>あか</p> <p>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、♥だいず</p>	<p>12(火)</p> <p>フルーツあんぱん</p> <p>プリン</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーとうふ</p>	<p>13(水)</p> <p>にくだんごのあまずい</p> <p>ごはん</p> <p>うちなーみそしる</p>	<p>14(木)</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>べにいも</p> <p>♥沖縄そば</p> <p>コロッケ(やさしいため)</p> <p>♥沖縄そば(めん)</p> <p>♥沖縄そば(しる)</p>	
<p>き</p> <p>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</p>	<p>12(火)</p> <p>フルーツあんぱん</p> <p>プリン</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーとうふ</p>	<p>13(水)</p> <p>にくだんごのあまずい</p> <p>ごはん</p> <p>うちなーみそしる</p>	<p>14(木)</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>べにいも</p> <p>♥沖縄そば</p> <p>コロッケ(やさしいため)</p> <p>♥沖縄そば(めん)</p> <p>♥沖縄そば(しる)</p>	
<p>みどり</p> <p>だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが、たまねぎ、きぬさや、♥もも</p>	<p>12(火)</p> <p>フルーツあんぱん</p> <p>プリン</p> <p>はるまき</p> <p>ごはん</p> <p>マーボーとうふ</p>	<p>13(水)</p> <p>にくだんごのあまずい</p> <p>ごはん</p> <p>うちなーみそしる</p>	<p>14(木)</p> <p>シークワーサーゼリー</p> <p>べにいも</p> <p>♥沖縄そば</p> <p>コロッケ(やさしいため)</p> <p>♥沖縄そば(めん)</p> <p>♥沖縄そば(しる)</p>	
<p>18(月)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>19(火) 小学校 ラスト給食</p> <p>こめこのおいわいケーキ(いちご)(小6のみ)</p> <p>すだちゼリー(小1~5)</p> <p>クープイリチー</p> <p>いろいろごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>21(木) 中学校 ラスト給食</p> <p>すだちゼリー</p> <p>ピザトースト</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>アレルギー物質を含む食品の表示について</p> <p>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ください。</p>	
<p>あか</p> <p>ぎゅうにゅう、魚肉すりみ、とうふ、だいず、なると、ぶたにく</p>	<p>19(火) 小学校 ラスト給食</p> <p>こめこのおいわいケーキ(いちご)(小6のみ)</p> <p>すだちゼリー(小1~5)</p> <p>クープイリチー</p> <p>いろいろごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>21(木) 中学校 ラスト給食</p> <p>すだちゼリー</p> <p>ピザトースト</p> <p>コンソメスープ</p>		
<p>き</p> <p>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</p>	<p>19(火) 小学校 ラスト給食</p> <p>こめこのおいわいケーキ(いちご)(小6のみ)</p> <p>すだちゼリー(小1~5)</p> <p>クープイリチー</p> <p>いろいろごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>21(木) 中学校 ラスト給食</p> <p>すだちゼリー</p> <p>ピザトースト</p> <p>コンソメスープ</p>		
<p>みどり</p> <p>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</p>	<p>19(火) 小学校 ラスト給食</p> <p>こめこのおいわいケーキ(いちご)(小6のみ)</p> <p>すだちゼリー(小1~5)</p> <p>クープイリチー</p> <p>いろいろごはん</p> <p>イナムドゥチ</p>	<p>21(木) 中学校 ラスト給食</p> <p>すだちゼリー</p> <p>ピザトースト</p> <p>コンソメスープ</p>		

小学校 卒業おめでとうメニュー

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「いろいろごはん」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。

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
○(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みんなと仲よく食べた