



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 おいわけーキ(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 牛乳 マイティソース	中学3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。 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。 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。			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。 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います。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。	1(金) 3/3は、ひなまつり ひなあれ 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 牛乳
	あか ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、さけ、チーズ、たまご き こめ、だいたい油、さとう、パンこ、こむぎこ 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	2(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 コッパン(その他) ココアあげパン(小6のみ) キャベツスープ 牛乳	3(水) ♥やさいグラタン スパゲティ(めん) ナポリタン(具) 牛乳	4(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 牛乳	5(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 ♥なかみじる 牛乳
	あか ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、だいたい、かまぼこ き こめ、だいたい油、さんおんとう、ごま、ごま油 みどり かぼちゃ、ほうれんそう、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにやく	6(火) ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、無塩せきウインナー、ひよこまめ、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 こむぎこ、さとう、でんぶん、だいたい油、さんおんとう	7(水) ぎゅうにゅう、無塩せきウインナー、とりにく、とうにゅう、おから、だいたいこ 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	8(木) ぎゅうにゅう、とりにく、チキアギ、いか、かつおぶし、こんぶ、とうふ、さば、とうにゅう 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	6(金) 中3 ラスト給食 ぎゅうにゅう、ぶたなかみ、ぶたにく、ツナフレーク、たまご こめ、だいたい油、さとう
	11(月) 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 牛乳	12(火) フルーツあんになんふう プリン はるまき ごはん マーボーとうふ 牛乳	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 牛乳	14(木) シークワサーゼリー ベにいも コロッケ 沖繩そば(めん) 沖繩そば(しる) 牛乳	15(金) 幼稚園 ラスト給食 おいわけー(いちご) カレーピラフ かんぱちハンバーグ 牛乳
18(月) チンジャオロース ごはん ワンタンスープ 牛乳	19(火) 小学校 ラスト給食 こめこのおいわけー(いちご) すだちゼリー(小1~5) ケーブイリチー いろいろごはん イナムドゥチ 牛乳	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」、「ケーブイリチー」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。おいわけーは、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。		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 牛乳	
あか ぎゅうにゅう、魚肉すりみ、とうふ、だいたいこ、なると、ぶたにく 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 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	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、だいたいこ こめ、さとう、でんぶん、だいたい油、さんおんとう、こめこ 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	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 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、ブロッコリー、すだち		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、だいたいこ 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 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	

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かけた 	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