

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節になりました。この1年でどの子ども心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



今年度も給食運営へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。よろしくお願いします。

あなたの食生活はどうか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている 	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている 	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも挑戦している 	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている 	☐ おはしを上手に使うことができる
☐ 食べたらずを磨いている 	☐ おうちで食事のお手伝いをしている 	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が…

7～9個

4～6個

1～3個

0個



卒業・進級おめでとう！



卒業生の皆さんへ



6年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。健康な体と心は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。食べることを大切にするこは、自分自身を大切にすることにつながります。これから栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、様々なことを感じ、皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

もうすぐ春休み！

新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて体調を整えておきましょう。





日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
3月	ちらし寿司 ★魚の西京焼き 手まり麩のすまし汁 ★果物 (いちご)	○	油揚げ・刻みのり 鰯・白味噌 鶏肉・わかめ	米・砂糖 手まり麩	干し椎茸・かんぴょう・人参・れんこん・さやえんどう 小松菜 生姜 白菜・えのきだけ・ほうれんそう・ねぎ いちご
4月	★マカロニグラタン ポテトのカレーソテー ★ツナコーンサラダ	○	鶏肉・牛乳・生クリーム・粉チーズ ウィンナー ツナ	豆乳パン (乳卵なし) マカロニ・油・バター・小麦粉・パン粉 じゃがいも・油 砂糖・油	玉葱・人参・マッシュルーム・ブロッコリー ブロッコリー・カリフラワー もやし・人参・枝豆・キャベツ・ホールコーン・玉葱
5月	にんにくステーキチャーハン 揚げ出し豆腐のチリソース 大根ともやしのナムル ★春雨スープ	○	豚肉 押し豆腐 ごま油 鶏肉	米・油 でんぶん・小麦粉・油・ごま油 ごま油 春雨・ごま油	にんにく・葉ねぎ・チンゲン菜 にんにく・ねぎ ほうれんそう・大根・もやし・人参・にんにく・生姜 ほうれんそう・人参・ねぎ・もやし
6月	★市田小ラーメン ★ジャンボ揚げ餃子 じゃが芋の中巻炒め	○	豚肉 豚肉 豚肉	煮し中華めん (乳卵なし)・油 ごま油・でんぶん・餃子の皮・油 じゃがいも・油	にんにく・生姜・人参・キャベツ・もやし・きくらげ・ねぎ にんにく・生姜・キャベツ・ねぎ・こら 生姜・ピーマン・チンゲン菜・もやし・玉葱
7月	★カレーライス レンズ豆のスープ ★タピオカミルクティーゼリー	○	豚肉 ベーコン・レンズ豆・ウィンナー アガー・豆乳・豆乳クリーム	米・じゃがいも・小麦粉・乳不使用マーガリン・油 油 三温糖・黒みつ	にんにく・生姜・玉葱・人参・グリーンピース にんにく・玉葱・キャベツ・パセリ
10月	★クッパ ★魚のヤンニョムジャン焼き 海藻サラダ ★大芋芋	○	鶏肉・卵 ほっけ 海藻ミックス	米・でんぶん 砂糖 砂糖・ごま油 さつまいも・油・白みつ・水あめ・黒ごま	葱・ねぎ・人参・小松菜・ほうれんそう にんにく・干し椎茸 生姜・にんにく・玉葱・ねぎ 人参・もやし・ホールコーン・きゅうり
11月	★オレンジフレンチトースト ★ポトフ たこのサラダ	○	豆乳 鶏肉・ウィンナー・ベーコン たこ	食パン (乳卵なし)・砂糖 じゃがいも 油	オレンジジュース 人参・玉葱・キャベツ・セロリ・ブロッコリー にんにく・キャベツ・きゅうり・もやし・人参 赤ピーマン・玉葱
12月	わかめご飯 肉じゃがコロッケ もまないぎゅうりもみ ★けんちん汁	○	炊き込みわかめ 豚肉 わかめ 豚肉・絹ごし豆腐・油揚げ	米 (木島平産) 糸こんにゃく・じゃがいも・砂糖・小麦粉 生パン粉・パン粉・油 砂糖 こんにゃく	玉葱・ごぼう・人参 きゅうり・人参・もやし・キャベツ 大根・人参・ごぼう・ねぎ
13月	★沖縄そば ★マーミナーチャンプルー ★サター大ぶら	○	豚肉・笹かまぼこ 押し豆腐・豚肉・卵 卵	沖縄そば・油・三温糖 油・ごま油 紅いも・小麦粉・三温糖・油・油	生姜・ねぎ・葉ねぎ 生姜・人参・玉葱・もやし・こら レモン果汁
14月	★キムチチャーハン ★いかステーキ もやしと枝豆の中巻あえ ★中華スープ	○	豚肉 いか 焼き豚・豚肉・絹ごし豆腐	米・油 でんぶん・油・砂糖 砂糖・ごま油 ごま油	キムチ・人参・ホールコーン・グリーンピース・ねぎ 玉葱 もやし・小松菜・ほうれんそう・人参・枝豆 人参・キャベツ・もやし・小松菜・えのきだけ・ねぎ
17月	鯛の混ぜごはん ★クリスマスケーキ 白菜と大根のサラダ お祝いすまし汁 ★チョコアイス	○	真鯛・油揚げ 鶏肉 塩昆布 鶏肉・絹ごし豆腐・ちらしかまぼこ	米 小麦粉・コーンフレーク・油 砂糖・油・ごま油 でんぶん ソイチョコ (乳卵なし)	生姜・小松菜 にんにく・生姜・玉葱 大根・白菜・人参 人参・たけのこ・えのきだけ・小松菜・ねぎ
18月	鶏ごぼうピラフ ★小魚のオランダ揚げ 豚キャベツ炒め トマト入り卵スープ	○	鶏肉 にぎす・粉チーズ 豚肉 ベーコン・卵	米・油 小麦粉・油 油・ノンエッグマヨネーズ 油・でんぶん	人参・ごぼう・玉葱・マッシュルーム・ホールコーン グリーンピース・パセリ 人参・パセリ キャベツ・玉葱・しめじ 玉葱・白菜・人参・ホールトマト・ほうれんそう・小松菜
19月	★手作りメロンパン ★クリームコーンシチュー ノンオイルサラダ	○	卵 鶏肉・いんげん豆 牛乳・生クリーム	強力粉・砂糖・バター・小麦粉・グラニュー糖 じゃがいも・油・バター・小麦粉 砂糖	人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース クリームコーン キャベツ・人参・もやし・きゅうり・ホールコーン レモン・玉葱
21月	お赤飯 ★えびのしんぴき揚げ ★春野菜のうま煮 ★果物 (デコボン)	○	小豆 鶏肉・えび 鶏肉	米・もち米・黒ごま でんぶん・ごま油・しんぴき粉・油 こんにゃく・じゃがいも・砂糖	干し椎茸・玉葱・生姜 ふき・葱・人参・干し椎茸・さやえんどう デコボン

※ウィンナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。

※2・3月は、6年生のリクエストをもとに献立を作成します。★はリクエストメニューです。

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

はる ぎょうじ ぎょうじ しょうく

春の行事と行事食

3月3日

ひなまつり

はまぐりの潮汁 ひしもち

3月20日ごろ

春分の日 (春のお彼岸)

ほたもち

桜開花のころ

お花見

はなみだんこ 花見団子 行事弁当