

今月の食育目標：今年度の食生活を振り返ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木		麦ご飯					米 麦		741kcal 37.0g 19%	ひな祭り メニュー
			鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ			
			小松菜とじゃこの煮浸し	油揚げ	ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ				
			白菜とわかめのみそ汁	みそ	わかめ		えのき 根深ねぎ 白菜				
			三色花ゼリー	豆乳 大豆粉			もも果汁 りんご果汁	砂糖 水あめ	油		
2	金		黒糖ロールパン					パン 黒糖		862kcal 37.4g 34%	北小 南小 すみれ あやめ 6組 なし
			マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	バター 油 生クリーム		
			大豆サラダ	大豆		にんじん	キャベツ	砂糖			
			野菜スープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 もやし		油		
			オレンジ				オレンジ				
5	月		麦ご飯					米 麦		809kcal 30.6g 32%	受検生 応援 メニュー
			手作りふりかけ	かつお節 (勝つおぶし)	ひじき ちりめんじゃこ			砂糖	ごま		
			チキンカツ	鶏肉			コーン(幸運)	小麦粉 パン粉	油		
			キャベツとコーンのソテー				キャベツ コーン		バター		
			なめこのみそ汁	みそ		ほうれん草	大根 なめこ				
6	火		麦ご飯					米 麦		763kcal 37.7g 28%	中学 幼稚園 なし
			さばの塩焼き	さば							
			野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	もやし キャベツ				
			鶏団子のみぞれ汁	鶏肉		ほうれん草	しょうが 白菜 しめじ 大根	片栗粉			
			りんご				りんご				
7	水		りんごチップパン				りんごチップ(※加熱済)	パン		792kcal 35.2g 30%	中学 なし
			ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆 ミックスビーンズ		トマト缶	にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油		
			チーズ入りひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし 枝豆	砂糖	ノンエッグマヨドレ		
			パイナップル				パイナップル				
8	木		麦ご飯					米 麦		780kcal 27.4g 26%	
			ポークカレー	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ	じゃがいも	油 カレールウ		
			パリパリサラダ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	ワンタンの皮 砂糖	油 ごま油		
			オレンジ				オレンジ				
9	金		さくらご飯					米 麦		842kcal 36.0g 20%	バースデー 給食
			ししゃも焼き	ししゃも							
			天城揚げと野菜の煮物	天城揚げ		にんじん いんげん	ごぼう しいたけ こんにゃく たけのこ	砂糖	油		
			さつまいものみそ汁	みそ			玉ねぎ 根深ねぎ	さつまいも			
			牛乳プリン	卵	乳製品 寒天			グラニュー糖			
12	月		わかめご飯		炊き込みわかめ			米 麦		826kcal 34.7g 30%	鹿小6年生 リクエスト メニュー
			鶏肉の唐揚げ	鶏肉			にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			野菜のごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	練りごま ごま		
			豚汁	豚肉 みそ		にんじん	しめじ 大根 根深ねぎ	里芋			
			いちご				いちご				

➡ 献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
13	火	MILK	ココア揚げパン				ココア	パン グラニュー糖	油	802kcal 36.6g 35%	中学生 リクエスト メニュー	
			タンドリーチキン	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが		油			
			ポテトサラダ	ハム		にんじん	きゅうり 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ノンエッグマヨドレ			
			きのこスープ	ベーコン		チンゲン菜	白菜 キャベツ しいたけ エリンギ えのき					
14	水	MILK	黒米ご飯					米 黒米		796kcal 30.7g 27%	卒業 お祝い メニュー	
			紅白真珠団子	豚肉 鶏肉			しょうが 根深ねぎ	片栗粉 パン粉 もち米	ごま油			
			わかめのレモン和え		わかめ	ほうれん草	もやし レモン果汁					
			かまぼこと小松菜のすまし汁	かまぼこ		小松菜	しめじ えのき 根深ねぎ					
			お祝いクレープ (いちご・もも)	卵 ゼラチン	乳製品 寒天		もも果汁 いちご(※加熱済)	砂糖 小麦粉	油			
15	木	MILK	麦ご飯					米 麦		815kcal 32.0g 26%	幼稚園 中学3年生 なし	
			さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖				
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき キャベツ	砂糖	ごま油			
			けんちん汁	豆腐		にんじん	ごぼう 大根 しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	里芋	ごま油			
			オレンジ				オレンジ					
16	金	MILK	麦ご飯					米 麦		857kcal 39.0g 25%	幼稚園 なし	
			照り焼きハンバーグ	豚肉 豆乳			玉ねぎ	パン粉 砂糖 片栗粉	油			
			シルバーサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨	ノンエッグマヨドレ			
			大根と油揚げのみそ汁	みそ 油揚げ			大根 根深ねぎ					
			丹那ヨーグルト		ヨーグルト							

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だよ

まだ寒さの残る日もありますが、だんだんと春の陽気になってきました。今年度もあと少しで終了です。この1年間、給食の時間を楽しく過ごすことができましたか？ 友達や先生と一緒に同じ物を食べる給食は、体だけでなく心の栄養にもなっていることでしょうか。

もうすぐ卒業する皆さん、ご卒業おめでとうございます。これから、心身ともにさらに大きく成長していく時期です。同時に、自分自身で選んで食べる機会が増える時期でもあります。健康を意識して食べることを大切に、充実した毎日を過ごしてくださいね。



5日 受検生応援メニュー

6・7日は公立入試があります。受検に限らず、試験やテストなどの大事な日には、前日または当日の食事が重要になってきます。以下、食事で気をつけてもらいたいポイントをまとめました。
① 揚げ物は消化吸収に時間がかかるので、控える。
② 緊張から消化吸収能力が低下するので、よく噛んで食べる
③ 食べ慣れたものを食べる。
体調を整えて本番に臨んでください。

12・13日 リクエストメニュー

リクエストメニューは、各学校同じようなものが出てきました。栄養価や調理の関係でメニューを組み合わせました。リクエストメニューの日以外にも、リクエストが多かったものを3月の献立に取り入れました。先生やお友達と楽しい給食時間を過ごしてください。

8日

今年度、行事・学級閉鎖等で給食を食べなかったクラスに、デザートを1品つけます。デザートはいちごのスティックケーキです。(アレルゲン物質なし)

今年度の給食はいかがでしたか？先生やお友達と楽しい思い出ができましたか。
来年度の給食もお楽しみに♪



担当：栄養教諭 高木 由美子

1年間の食生活をふり返ってみよう!

ここからスタートして、「はい」は「いいえ」はの矢印にそって進みましょう。

