

きゅうしょくのはんせいをしよう



指導事項

ていがくねん

○じぶんのしごとはきちんとできたか

○ちからをあわせてじゅんびでできたか

中 学 年

○責任をもって自分のしごとができたか

○友だちと協力できたか

高 学 年

○好き嫌いしないで時間内に食べることができたか

○自主的に仕事をできたか

○友達と協力できたか



日	こんだてめい	おもなしょくひん			えいようか
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	
1 (水)	ねじりパン ラビオリのミートソース ブロッコリーのサラダ デコボン ぎゅうにゅう	コッペパン ラビオリ オリーブあぶら なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく トマトピューレ キャベツ ブロッコリー コーン でこぼん	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.5 g
2 (木)	【食育の日】 むぎごはん みそカツ【愛知県郷土料理】 ゆでやさい わかめじる ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら さとう ゴマあぶら しろうごま だいずあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかだしみそ わかめ とうふ はんぺん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.4 g
3 (金)	【ひなまつりメニュー】 ちらしずし さわらみりんづけ こんぶあえ はなふのすましじる ひなあられ ぎゅうにゅう	こめ さとう なたねあぶら しろうごま ふ ひなあられ	とりにく やきのり ぎゅうにゅう さわら こんぶつくだに とうふ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ れんこん いんげん なのはな こまつな もやし えのきたけ たまねぎ ねぎ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 3.2 g
6 (月)	あげパン クリームシチュー ビーンズサラダ ぎゅうにゅう	コッペパン だいずあぶら さとう なたねあぶら じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう まぐろ ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.1 g
7 (火)	むぎごはんにくじゃが くきわかめのすのもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら さとう しろうごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく くきわかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん しらたき いんげん もやし	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.7 g
8 (水)	メロンパン ポークビーンズ はくさいとハムのサラダ ぎゅうにゅう	メロンパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん いんげん トマト はくさい きゅうり コーン	エネルギー 774 kcal たんぱく質 27 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 1.9 g
9 (木)	【朝ごはんおすすめ献立】 しろごはん さばのしおこうじやき きりぼしだいこんのもの あつあげのみそじる ぎゅうにゅう	こめ ゴマあぶら なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう さば てんぷら あつあげ あわせみそ	だいこん にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	エネルギー 666 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g
10 (金)	むぎごはん ビーフカレー フルーツカクテル ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも なたねあぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく りんご みかん バイン おうとう	エネルギー 653 kcal たんぱく質 19 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
13 (月)	しろごはん さけのてりやき れんこんのサラダ さつまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ あわせみそ	しょうが れんこん キャベツ コーン パプリカ しそ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.7 g
14 (火)	せきはん とりのからあげ ほうれんそうののりあえ とうふのすましじる ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ころごま でんぶん はくりきこ だいずあぶら さとう	あずき ぎゅうにゅう とりにく やきのり とうふ わかめ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.3 g
15 (水)	せわりパン ぎゅうにくのバーベキューソース ワンタンスープ おいおいクレープ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ワンタン ゴマあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ りんご にんじん もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.2 g
16 (木)	むぎごはん マーボーどうふ パンパングーサラダ とうにゅうプリンタルト ぎゅうにゅう	こめ むぎ なたねあぶら ゴマあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく あかだしみそ とりささみ	たまねぎ にんじん しいたけ にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり	エネルギー 709 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.0 g
17 (金)	そ つ ぎ ょ う し き				
20 (月)	ミルクコッペパン オムレツ ポテトサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ なたねあぶら	ぎゅうにゅう チーズ たまご ハム とりにく ベーコン	にんじん コーン キャベツ セロリー パセリ たまねぎ トマト	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.0 g
22 (水)	ワンローフパン いちごジャム ハンバーグのケチャップソース ささみとわかめのサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	パン なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりささみ わかめ ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ブロッコリー にんじん レモンじる セロリー ぶなしめじ パセリ いちご	エネルギー 634 kcal たんぱく質 25 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.1 g
23 (木)	しろごはん ビビンバのぐ トックスープ フルーツムース ぎゅうにゅう	こめ しろうごま さとう なたねあぶら ゴマあぶら でんぶん トック	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ	たまねぎ ほうれんそう さんさい もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ	エネルギー 615 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g
24 (金)	し ゅ う り ょ う し き				

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
※毎月19日は食育の日。家庭や学校で食べ物や食について考える日です。今年度は、食育の日または、その前後の日に郷土料理を実施しています。
3月の給食では、卒業式等の関係により、2日(木)に愛知県の郷土料理「みそカツ」を実施します。



ひなまつり



ひなまつりは、「ももの節句」ともいいます。
もとは草や紙で作った人形でからだをなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのが始まりといわれています。
桃の節句に作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やひもち、ちらしずしなどがあります。

給食では、3月3日(金)に、ひなまつりメニューを実施します。
【ひなまつりメニュー】
ちらしずし
さわらみりん漬
昆布和え
花魁のすまし汁
ひなあられ
牛乳



もち米と小豆やささげなどを蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。ももとは、凶事の時に赤飯を用いていましたが、「凶をかえて福にする」という縁起直しから慶事に食べられるようになったとされています。
給食では、14日(火曜日)に6年生の卒業お祝いとして、赤飯を実施します。

