



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるもの
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)		
									塩分 (g)		
3 (月)	ごはん	ひなまつりじる ごもくすしのぐ コーンしゅうまい さんしよくはなゼリー	とうふ やさいつみれ えび あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ コーンしゅうまい	ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ごぼう グリーンピース	こめ さとう ゼリー		603 22.5 2.4	 しゅじつ	はし スプーン
4 (火)	ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし マッシュルーム	こめ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	577 19.3 2.8	 さかな	はし スプーン
5 (水)	パン	コーンスープ ロングウインナー やさしいソテー	ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ	パン	あぶら	575 22.3 3.0	 いも	はし
6 (木)	ごはん	わかめスープ ビビンバのぐ	とりにく とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが もやし にんにく とうもろこし	こめ さとう	ごま ごまあぶら	524 20.8 1.8	 きのこ	はし
7 (金)	パン くろまめきなこクリーム	かやくうどん ごもくきんぴら	とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しいたけ れんこん	パン さとう うどん こんにやく	くろまめきなこ クリーム ごま ごまあぶら	616 24.0 2.5	 くだもの	はし
10 (月)	パン マーシャルビーンズ	たまごスープ しろみざかなフライ やさしいソースいため	とりにく とうふ ちくわ たまご しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	パン でんぶん	マーシャル ビーンズ あぶら	661 30.3 2.8	 いも	はし
11 (火)	ごはん	チキンカレー フルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが みかん	たまねぎ にんにく えだまめ パイナップル おうとう	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら カレールウ	622 19.0 1.9	 だいすせいひん	スプーン
12 (水)	パン いちごジャム	チャンポン こんにやくの ちゅうかいため うまかってん	いか ぶたにく かまぼこ ひらてん	ぎゅうにゅう こざかな だいす	ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きくらげ	パン ちゅうかめん こんにやく ジャム	スープのもと ごま ごまあぶら ひまわりのたね	622 27.7 3.2	 かいそう	はし
13 (木)	ごはん	おいわいじる チキンチキンごぼう おいわいミニゼリー	とうふ なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ しいたけ ごぼう	こめ さとう でんぶん おいわいゼリー	あぶら	616 23.1 1.7	 やさしい	はし
17 (月)	ごはん	みそじる シャキシャキそぼろどん	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが とうもろこし きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら	523 20.1 2.5	 しゅじつ	はし
18 (火)	ごはん	しおとんじゃが ひじきサラダ	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら	579 20.5 1.8	 たまご	はし

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

3/3 ひな祭り



3月3日のひなまつりは、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。現在のようにひな人形を飾るようになったのは江戸時代のことです。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひしもち、ひなあられなど華やかな食べ物並びます。

ひしもちやひなあられの色の定番は「緑・白・桃」です。これは、雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃の花が咲くという、春の様子を表現しています。



給食から、どんなことを学びましたか？

給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。みなさんは、給食を食べながらどんなことを感じ、学んだのでしょうか？



今年度も残りわずかとなりました。この1年間の給食時間を振り返って、できるようになったことやこれからがんばりたいことを考え、次の学年も充実した給食時間を過ごしましょう。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。これからは食事を自分で選んで食べる機会も増えると思います。食べ方に悩んだときは、給食を思い出して、様々な食べ物、主食・主菜・副菜の組み合わせなどを意識してみてください。

毎日を生き生きと過ごすためには、健康な体を作ることが基本です。給食を通して「食べたもので体がつくられていく」ことを意識し、よりよい食生活を送ってほしいと願っています。

