



日にち (曜日)	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			
2 (月)	ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ	ぶたにく 肉、魚	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻 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	588		はし さかな スプーン
3 (火)	ごもくずし	ひなまつりじる ちくわのいそべあげ さくらもち	とうふ やさいつみれ あぶらあげ えび ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ ごぼう れんこん グリーンピース	こめ さとう さくらもち	709		はし しゅじつ	
4 (水)	パン ソフトチーズ	コーンスープ とりのからあげ やさしいソテー	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ソフトチーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし キャベツ エリンギ	パン あぶら	588		はし いも	
5 (木)	ごはん	わかめスープ ピピンパのぐ	とりにく とうふ 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	527		はし きのこ	
6 (金)	ミックスピラフ	ABCスープ ミートオムレツ	ベーコン まぐるあぶらづけ とりにく	ぎゅうにゅう オムレツ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい とうもろこし えだまめ	こめ あぶら マカロニ	535		はし いも	
9 (月)	ごはん	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 しろみざかなフライ	ぎゅうにゅう たまご	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ でんぶん	628		はし くだもの	
10 (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 パイ おうとう	たまねぎ にんにく えだまめ	こめ じゃがいも ゼリー	622		はし スプーン	
11 (水)	きなこパン	しょうゆラーメン こんにゃくの ちゅうかいため	きなこ かまぼこ とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	パン さとう ラーメン こんにゃく	586		はし くだもの	
12 (木)	ごはん	おいわいじる チキンチキンごぼう おいわいデザート	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 おいわいデザート	692		はし スプーン	
16 (月)	ごはん	みそじる シャキシャキそばとどん	とうふ みそ とりにく	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	519		はし しゅじつ	
17 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが かいそうナムル	ぶたにく ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ねぎ	にんにく もやし たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	566		はし きのこ	
18 (水)	しょうパン	にこみうどん じゃがいものきんぴら	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	はくさい しろねぎ	パン さとう うどん じゃがいも	571		はし やさい	

\*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。

## 1年間ありがとうございました!

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、学んだでしょうか？この1年間の給食時間をふり返って、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。



## 卒業生の皆さんへ

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「食べたもので体が作られていく」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。

## ご卒業おめでとうございます!

