






日曜	しゅしょく のみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるもと	きいろのしょくひん ねつやちからのもと	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	《メ モ》
1 金	なめし ぎゅうにゅう	やきししゃも きのこやさいのいためもの けんちんじる		ぎゅうにゅう・ししゃも も・ぶたにく・とうふ・ あぶらあげ	こめ・あぶら・さとい も・ごまあぶら・こん にやく	ひろしまな・きょうな・だい こんば・にんじん・しめじ・ エリンギ・えのきたけ・ キャベツ・だいこん・ごぼ う・ながねぎ・こまつな	★4日 ひなまつりのおいおい こんたてです。たのしみにして いてください。 
4 月	ごもくずし ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそだれ なのはないりサラダ すましじる	かなきつ ドレッシング	あぶらあげ・ぎゅうにゅう ・さわら・みそ・とう ふ	こめ・さとう・あぶら・ でんぶん・いりごま・ やきふ	にんじん・たけのこ・きぬさ や・しょうが・ゆず・なば な・キャベツ・とうもろこ し・みつば・ながねぎ	
5 火	お弁当の日  給食はありませんのでご注意ください。						
6 水	コッペパン ぎゅうにゅう	やきウインナーソースがけ キャベツのソテー とうにゅうスープ カトーショコラ		ぎゅうにゅう・ウイン ナー・とりにく・とう にゅう・なまクリーム	コッペパン・あぶら・ さとう・じゃがいも・ バター・こむぎこ・こめ こ	たまねぎ・にんじん・キャベ ツ・こまつな・とうもろこし	・6日 コッペパンに、やきウ インナーをはさんでたべてくだ さい。
7 木	カレーライス ぎゅうにゅう	(チキンカレー) ミックスポップビーンズ せとか		とりにく・チーズ・ ぎゅうにゅう・だいず・ きんときまめ・てぼう	こめ・じゃがいも・こむ ぎこ・バター・あぶら・ でんぶん	しょうが・にんにく・たま ねぎ・にんじん・りんご・とう もろこし・えだまめ・せとか	・7日 カレーライス チキンカレーをごはんにかけて たべてください。
8 金	さけわかめ ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こうやどうふのもの じゃがいものみそじる		わかめ・さけ・ぎゅう にゅう・さば・こうやど うふ・とりにく・あぶら あげ・わかめ・みそ	こめ・あぶら・さとう・ ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・ほししいたけ・ さやいんげん・たまねぎ	
11 月	しょうゆ ラーメン ぎゅうにゅう	(しょうゆ ラーメンのスープ) だいがくいも こんにやくサラダ	かなきつ ドレッシング	ぶたにく・ぎゅうにゅう ・わかめ	むしちゅうかめん・あぶ ら・ごまあぶら・いりご ま・さつまいも・さと う・みずあめ・でんぶ ん・こんにやく	にんにく・しょうが・にん じん・もやし・キャベツ・とう もろこし・にら・ながねぎ・ きゅうり	こんげつの 「しゅん」のしょくざい ・なばな ・にら ・たまねぎ ・(はる)キャベツ ・みつば ・さわら ・わかめ ・ひじき どのメニューにはいつて いるでしょうか？さがして みてくださいね！
12 火	えびピラフ ぎゅうにゅう	さけのハーブやき さつまいものクリームに ミネストローネスープ		えび・ぎゅうにゅう・ さけ・なまクリーム・ ベーコン・いんげんまめ	こめ・あぶら・オリーブ ゆ・さつまいも・さと う・バター・マカロニ	たまねぎ・にんじん・とう もろこし・マッシュルーム・ にんにく・しょうが・セロ リー・キャベツ・トマト	
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのしょうがやき はるさめのごもくいため ワンタンスープ		ぎゅうにゅう・いか・ ぶたにく・とりにく	こめ・あぶら・はるさ め・オイスターソース・ ごまあぶら・ワンタン	しょうが・にんにく・にん じん・たまねぎ・きくらげ・ チンゲンサイ・キャベツ・ もやし・ながねぎ・こまつな	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ ひじきとツナのいためもの とんじる	ふりかけ	ぎゅうにゅう・とうふ・ たまご・とりにく・ひじ き・まぐろ・ぶたにく・ みそ・いわしびし・あお のり・かつおぶし・くろ のり	こめ・さとう・あぶら・ ごまあぶら・すりごま・ じゃがいも・こんにゃ く・いりごま・でんぶん	にんじん・ながねぎ・しょう が・キャベツ・たまねぎ・ ごぼう・だいこん・こまつな	
15 金	ごはん ミルクコーヒー	ハッシュドポーク コーンポテト はるさめサラダ	ちゅうか ドレッシング	ミルクコーヒー・ぶたに く・なまクリーム	こめ・バター・こむぎ こ・あぶら・じゃがい も・はるさめ	にんにく・しょうが・たま ねぎ・にんじん・マッシュル ーム・トマト・とうもろこし・ キャベツ・きゅうり	・18日 ちくわのいそべあげ 1～2ねんせい 1こ 3～6ねんせい 2こ
18 月	カレーうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ なまあげのみそいため ほんかん		とりにく・ぎゅうにゅう ・ちくわ・あおのり・ なまあげ・みそ	うどん・でんぶん・こむ ぎこ・あぶら・ごまあぶ ら	にんじん・たまねぎ・はくさ い・ながねぎ・こまつな・ しょうが・にんにく・ほし しいたけ・もやし・ほんかん	★19日 そつぎょうのおいおい こんたてです。おせきはんに ごましおをかけてたべてくだ さい。
19 火	おせきはん ぎゅうにゅう	ザンギ ぐるにかきたまじる	ごましお	あすき・ぎゅうにゅう・ とりにく・なまあげ・ たまご・とうふ	もちごめ・こめ・いりご ま・でんぶん・あぶら・ さといも・こんにやく・ さとう	しょうが・にんにく・だい こん・にんじん・さやいんげ ん・ながねぎ・ほししい たけ・みつば	

*材料等の都合により献立を変更する場合があります。献立についてのお問い合わせは栄養士までお願いいたします。
*毎日の食材を あか・きいろ・みどりの栄養の色にわけています。バランスよく食べるための参考にしてください。

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
618
(650)

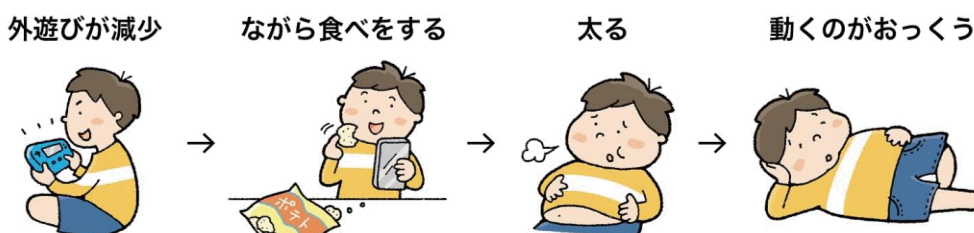
たんぱく質(g)
27
(21.1～32.5)

食生活ふりかえり チェック

- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気をつけている
- よくかんで食べている
- 好ききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気をつけている

将来健康にすごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。