

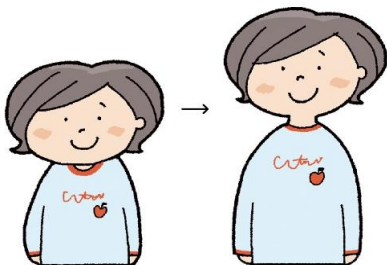


日曜	しゅしょくのみもの	りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん からだをつくるものになる	きいろのしょくひん ねつやちからのものになる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	びこう
1金	なめし ぎゅうにゅう	やきししゃも(1.2.2) きのこやさいのいためもの けんちんじる	しゅん しょくざい 旬の食材 さわらの花 なのはな	ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ	こめ・なたねあぶら・さといも・ごまあぶら・こんにゃく	ひろしまな・きょうな・だいこんは・しめじ・エリンギ・えのきたけ・にんじん・キャベツ・だいこん・ごぼう・ながねぎ・こまつな	きゅうしょくのまえは、しっかり石けんで手をあらいましょう。 
4月	ごもくずし ぎゅうにゅう	さわらのゆずみそやき なのはないりサラダ すましじる	かんきつ 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・いりごま・なたねあぶら・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・ながねぎ・みつば	
5火	チキンライス ぎゅうにゅう	メルルーサのマスタードやき ジャーマンポテト ABCスープ		とりにく・ぎゅうにゅう・メルルーサ・ベーコン	こめ・なたねあぶら・オリーブゆ・パンこ・じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・とうもろこし・トマト・にんにく・キャベツ	
6水	コッパン ぎゅうにゅう	やきウインナー キャベツのソテー とうにゅうスープ おこめのガトーショコラ	しゅん しょくざい 旬の食材 キャベツ	ぎゅうにゅう・ウインナー・とりにく・とうにゅう	コッパン・なたねあぶら・さとう・じゃがいも・オリーブゆ・こめこ・ガトーショコラ	たまねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・とうもろこし・しょうが・にんにく	4日(月) 「ひなまつり」 3月3日(日)は「ひなまつり」です。 給食では、春が旬の「さわら」や「菜の花」を使った献立です。 
7木	カレーライス ぎゅうにゅう	ミックスポップビーンズ せとか		ぶたにく・チーズ・ぎゅうにゅう・だいず・きんときまめ・いんげんまめ	こめ・じゃがいも・こむぎこ・バター・なたねあぶら・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・せとか	
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		さけ・わかめ・ぎゅうにゅう・さば・こうやどうふ・とりにく・あぶらあげ・みそ	こめ・なたねあぶら・ごまあぶら・さとう・じゃがいも	にんじん・さやいんげん・ほししいたけ・たまねぎ	
11月	しょうゆ ラーメン ぎゅうにゅう	だいがくいも こんにゃくサラダ	ちゅうか 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・なたねあぶら・ごまあぶら・さつまいも・さとう・いりごま・みずあめ・でんぶん・こんにゃく	にんにく・しょうが・にんじん・もやし・キャベツ・ながねぎ・きくらげ・きゅうり	
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		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・なたねあぶら・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・キャベツ・セロリー・トマト	6日(水) コッパンに、焼きウインナー、キャベツのソテーを挟んで一緒に食べてください。
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 ワントンスープ	しゅん しょくざい 旬の食材 にら	ぎゅうにゅう・いか・とりにく・ぶたにく	こめ・なたねあぶら・はるさめ・オイスターソース・ごまあぶら・いりごま・ワントン	しょうが・にんにく・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・きくらげ・キャベツ・ながねぎ・にら	
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・こんぶ・あおのり	こめ・さとう・なたねあぶら・ごまあぶら・すりごま・じゃがいも・こんにゃく	にんじん・ながねぎ・しょうが・キャベツ・だいこん・たまねぎ・ごぼう・あかしそ	19日(火) 「お祝いメニュー」 6年生の卒業をお祝いする献立です。6年生の門出をお祝いしましょう！ 
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	こめ・こむぎこ・バター・なたねあぶら・さとう・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月	カレーうどん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ(1.2.2) なまあげのみそいため ぼんかん	しゅん しょくざい 旬の食材 たまねぎ	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・こむぎこ・なたねあぶら・でんぶん・ごまあぶら	にんじん・ながねぎ・こまつな・はくさい・たまねぎ・もやし・ほししいたけ・しょうが・にんにく・ぼんかん	卒業証書
19火	おせきはん ぎゅうにゅう	ザンギ くるにかきたまじる		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・なたねあぶら・こんにゃく・さといも・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	
*材料等の都合により献立を変更する場合があります。 *献立に関するお問い合わせは、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分けています。 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) 597 (650)	たんぱく質(g) 26.7 (21.1~32.5)

体重は増えていくよ 成長期だもの

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくれるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

8歳



11歳

春休みも、毎日朝食をとろう!



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

新年度の給食は、4月12日(金)からです。
楽しみにしていてください。

