

日曜日	こんだてめい	のみもの	学 校 別	エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く し ゅ う	し ゅ う	え ん ぶ ん	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
								からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
2月	ラスク(シュガー) オムレツ はなやさい ミネストローネ	牛乳	幼	500	21.5	20.9	1.5	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	パン グラニューとう マーガリン
			小	588	25.3	24.6	2.0	オムレツ	にんにく たまねぎ	あぶら じゃがいも マカロニ
			中	764	32.9	32.0	2.5	とりにく	カリフラワー とうもろこし	コーンクリームドレッシング
3火	～ひなまつりきゅうしょく～ ちらしずし ほしのコロツケ はなふのすましじる ひなあられ	牛乳	幼	547	17.8	15.9	2.0	ぎゅうにゅう	にんじん ★なばな こまつな	こめ さとう
			小	643	20.9	18.7	2.7	とりにく	しょうが ちらしずしのもと	あぶら
			中	836	27.2	24.3	3.4	ほしのコロツケ	★ねぎ	はなふ ひなあられ
4水	わかめごはん さばのみそに きのこいりけんちんじる	牛乳	幼	505	21.0	16.7	1.5	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん こまつな	こめ むぎ
			小	594	24.7	19.7	2.0	さばのみそに	だいこん ★ねぎ えのき しめじ	
			中	772	32.1	25.6	2.5	とうふ	ほししいたけ こんにゃく	
5木	キーマカレー コールスロー デザート	牛乳	幼	597	20.3	21.5	1.7	ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
			小	702	23.9	25.3	2.3	ぶたにく	にんにく たまねぎ	あぶら さとう カレルウ
			中	913	31.1	32.9	2.9	ヨーグルト	キャバツ とうもろこし レモン	エッグケアマヨネーズ
6金	ごはん めくみポークのひとくちカツ(幼:1こ 小:2こ) ブロッコリーのおかかあえ とんじる	はっ こ う に ゅう	幼	557	29.4	12.6	1.4	はっこうにゅう	にんじん ブロッコリー	こめ
			小	655	34.6	14.8	1.8	★ぶたにく けずりぶし	キャバツ	あぶら こむぎこ パンこ
			中	852	45.0	19.2	2.3	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう ★ねぎ こんにゃく	さといも
9月	あげパン(レモネード) ウインナー(幼:1本 小:2本 中:3本) あおなとコーンのソテー ABCマカロニスープ	牛乳	幼	537	20.6	26.2	1.7	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	パン グラニューとう レモネード
			小	632	24.2	30.8	2.3	ウインナー	とうもろこし	あぶら
			中	822	31.5	40.0	2.9	とりにく	たまねぎ キャバツ	じゃがいも マカロニ
10火	みそラーメン キャラクターポテト(幼:1こ 小・中:2こ) てづくりゼリー	牛乳	幼	610	20.9	19.3	2.6	ぎゅうにゅう	にんじん いら	めん みそラーメンスープ
			小	718	24.6	22.7	3.4	ぶたにく なんと	にんにく しょうが もやし ★ねぎ	あぶら キャラクターポテト
			中	933	32.0	29.5	4.3		キャバツ ナタデココ	ゼリーのもと
11水	ごはん てつこひじき とうふハンバーグ のっぺいじる	牛乳	幼	464	20.1	10.7	2.0	ぎゅうにゅう てつこひじき	にんじん こまつな	こめ あぶら
			小	546	23.6	12.6	2.6	とうふハンバーグ	だいこん ★ねぎ ほししいたけ	さとう かたくりこ
			中	710	30.7	16.4	3.3	とりにく やきちくわ		さといも
12木	ごはん ハヤシチュー アスパラのサラダ	牛乳	幼	552	19.7	17.9	1.3	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	こめ じゃがいも
			小	649	23.2	21.1	1.7	ぶたにく	にんにく たまねぎ	あぶら さとう ハヤシルウ
			中	844	30.2	27.4	2.1		キャバツ とうもろこし	フレンチドレッシング
13金	ごはん チンジャオロース はるさめスープ	牛乳	幼	510	22.6	14.5	0.9	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン	こめ
			小	600	26.6	17.1	1.2	ぶたにく	にんにく しょうが たけのこ	あぶら さとう ごまあぶら
			中	780	34.6	22.2	1.5	とりにく わかめ	たまねぎ	はるさめ かたくりこ
16月	コッパンスライス ソースやきそば コーンクリームスープ	牛乳	幼	521	24.1	15.3	2.2	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	パン
			小	613	28.3	18.0	2.9	ぶたにく	キャバツ たまねぎ もやし	めん あぶら
			中	797	36.8	23.4	3.6	とりにく	とうもろこし クリームコーン	じゃがいも コーンスープのもと
17火	ごはん ふりかけ すどり ナムル	牛乳	幼	530	22.7	15.2	1.4	ぎゅうにゅう ふりかけ	にんじん ピーマン こまつな	こめ じゃがいも
			小	624	26.7	17.9	1.9	とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	あぶら さとう かたくりこ
			中	811	34.7	23.3	2.4		もやし	ごま ごまあぶら
18水	*スバゲッティミートソース えびフライ(幼:1本 小・中:2本) チキンサラダ デザート *	牛乳	幼	582	26.4	25.6	1.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん トマト	スバゲッティ
			小	685	31.0	30.1	2.0	えびフライ	たまねぎ	あぶら
			中	891	40.3	39.1	2.5	とりささみ	キャバツ きゅうり とうもろこし	エッグケアマヨネーズ とうにゅうクレープ

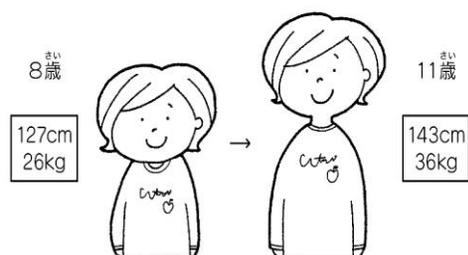
*なお、ぶっしのつごうによりこんだてをいちがへんこうすることがあります。★しるしは、じばさんです。

ご卒業おめでとうございます

ご卒業おめでとうございます。卒業しても授業や給食から学んだことを生かして、健康的な食生活を心がけるようにしてください。新生活でも元気に過ごしてほしいと願っています。



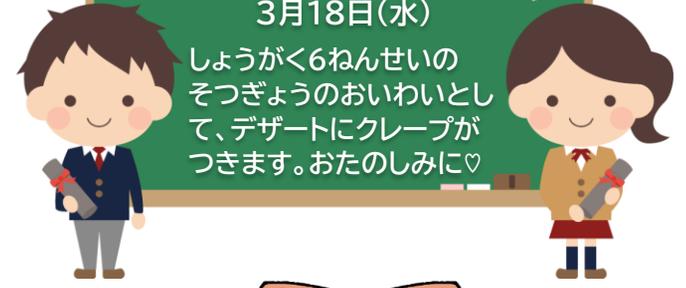
体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくら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。

卒業おめでとう!

3月18日(水)



しょうがく6ねんせいのそつぎょうのおいわいとして、デザートにクレープが つきます。おたのしみに♡

ありがとうございます

3月6日の一口カツや豚汁は、きよかわむら 山口養豚場さまから無償で提供して いただいた豚肉、「恵水ポーク」 を使用して作っています。 美味しく頂きましょう♪





3月給食だより

1年間の食生活を振り返ろう！

1年間の食生活を振り返って、できた□にチェックをつけてみましょう



2月の給食で使用した物資の産地



朝ごはんを毎日食べましたか？	苦手なものでも食べてみましたか？
食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？	間食をとり過ぎないようにしましたか？
はしを正しく持って食べましたか？	行事食について知ることができましたか？
よくかんで食べましたか？	いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ増やしていこう！

普段の食生活をふりかえってみよう

物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	清川村	キャベツ	愛知県
にんじん	千葉県	きゅうり	宮崎県
もやし	栃木県	しょうが	高知県
こまつな	茨城県	にんにく	青森県
はくさい	茨城県	エリンギ、えのき	長野県
ながねぎ	清川村	しめじ	福岡県
じゃがいも	北海道	にら	茨城県・栃木県
たまねぎ	北海道	セロリ	福岡県
ピーマン	宮崎県	豚肉	静岡県
さといも	埼玉県	鶏肉	岩手県・静岡県
ごぼう	青森県	米	神奈川県・山形県

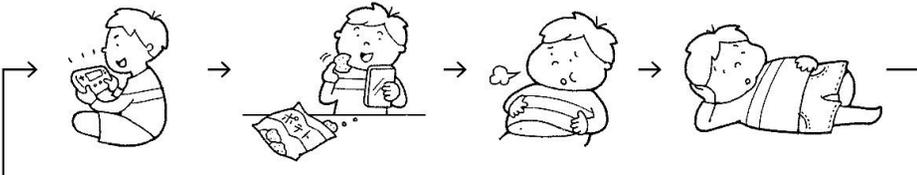
今年度も残り1か月となりました。

これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

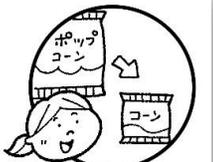
外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう



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。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力がが必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。



できそうなことから始めましょう

目標例

- 野菜をたくさん食べる
- 間食の量を今までより減らす
- ゲームは1日30分までにする
- 朝のウォーキングをする など



インターネットの情報に惑わされないで

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報がありますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

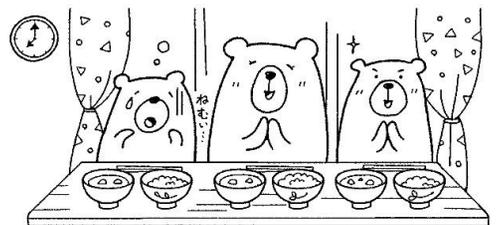


ごはんくんの悲痛な叫び

どの食品も食べすぎは薬物。ごはんなどの炭水化物を含む食品はエネルギーのもとになる大切な食品です。バランスよく適量を食べましょう。



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。長い休みの間も朝食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。