



ひ しょく せい かつ ふ かえ  
**日ごろの食生活を振り返ろう!**



～給食時間をふりかえろう!～  
この1年間、給食の時間の過ごしかたはどうでしたか?  
給食時間をふりかえってみましょう。



卒業おめでとう!



| 3日(月)  | 4日(火)   | 5日(水)  | 6日(木)   | 7日(金)   |
|--|---|--|---|---|
| ホットドッグ<br>かぼちゃスープ<br>▲フランクフルト(たまごぬぎ)<br>■キャベツ<br>■トマトケチャップ<br>■かぼちゃ<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>▲とりにく<br>■コーン | ごはん<br>ハンバーグ<br>▲ハンバーグ(たまごぬぎ)<br>ソース<br>▲ふたにく<br>●じゃがいも<br>■こんにゃく<br>■にんじん<br>■ささがきごぼう<br>▲れいとうとうふ<br>■あおねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ | メロンパン<br>しおラーメン<br>●れいとうちゅうかめん<br>▲ふたにく<br>■にんじん<br>■もやし<br>■ニラ<br>■つちしょうが<br>しおラーメンスープ<br>●ごまあぶら<br>■ほうれんそう<br>■たまねぎ<br>▲ウインナー(たまごぬぎ) | ごはん<br>とりにくのてりに<br>▲とりにく<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■つちしょうが<br>■チンゲンサイ<br>▲ふたにく<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>■えのきだけ<br>■もやし   | ごはん<br>ぶたキムチ<br>▲ふたにく<br>■はくさい<br>■キムチ<br>■にんじん<br>●ごまあぶら<br>やきにくのタレ<br>●トック<br>▲とりにく<br>▲かまぼこ<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■あおねぎ |
| エネルギー 571kcal たんぱく質 21.9g  | エネルギー 535kcal たんぱく質 20.8g   | エネルギー 525kcal たんぱく質 17.9g  | エネルギー 532kcal たんぱく質 19.2g   | エネルギー 611kcal たんぱく質 20.1g   |
| 10日(月)☆  | 11日(火)☆   | 12日(水)   | 13日(木)  | 14日(金)  |
| あげパン<br>ケチャップ<br>●ミニパン<br>●さとう<br>▲ケチャップ<br>ハンバーグ(たまごぬぎ)<br>▲のむヨーグルト                                   | のむヨーグルト<br>やさいスープ<br>●じゃがいも<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>▲ふたにく<br>カレールー<br>■ブルーベリー<br>ウスターソース<br>■みかんかんづめ<br>■ももかんづめ<br>■ナタデココ        | ミニパン<br>きのこのクリームスパゲティ<br>●スパゲティ<br>▲とりにく<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■しめじ<br>■えのきだけ<br>▲ぎょうにゅう<br>●バター<br>■パセリ<br>■キャベツ<br>▲ウインナー(たまごぬぎ)      | やきめし<br>ぎょうざ<br>●アルファーカーマイ<br>●アルファーカーもちごめ<br>▲ウインナー(たまごぬぎ)<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>▲やきふた<br>■あおねぎ<br>▲わかめ<br>■にんじん<br>■えのきだけ<br>■もやし<br>▲ふたにく<br>▲ぎょうざ 2コ(たまごぬぎ)                  | ごはん<br>とりにくのからあげ<br>▲とりにく<br>■つちしょうが<br>●かたくりこ<br>▲もすく<br>▲ベーコン<br>■はくさい<br>■にんじん<br>■もやし<br>■ほししいたけ                      |
| エネルギー 565kcal たんぱく質 17.6g  | エネルギー 623kcal たんぱく質 17.9g   | エネルギー 591kcal たんぱく質 21.9g  | エネルギー 627kcal たんぱく質 21.6g   | エネルギー 591kcal たんぱく質 22.3g   |
| 17日(月)   | 18日(火)  | 19日(火)☆  | <div data-bbox="1149 1660 1449 2099" data-label="Complex-Block"> <p>生活リズムを大切に!</p> <p>活動的だ<br/>寝がけしない!</p> <p>生活リズムを大切に!</p> <p>リクエスト<br/>献立</p> </div>                         |   |
| コッパパン<br>ジャーマンポテト<br>●じゃがいも<br>■たまねぎ<br>▲ベーコン<br>■パセリ<br>●スイートポテト(たまごぬぎ)                               | ぎょうにゅう<br>はるさめスープ<br>●はるさめ<br>▲とりにく<br>■たけのこ<br>■にんじん<br>■はくさい  | ミニパン<br>ミートスパゲティ<br>●スパゲティ<br>▲あいびきミンチ<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>■ピーマン<br>■トマトケチャップ<br>■トマトピューレ<br>■はくさい<br>▲ベーコン                           | <p>&lt;3色の食品群&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●... 熱や力のもとになる食べもの (黄色の食品)</li> <li>▲... 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの (赤色の食品)</li> <li>■... 体の調子をととのえる食べもの (緑色の食品)</li> </ul> |   |
| エネルギー 628kcal たんぱく質 17.9g  |   | エネルギー 538kcal たんぱく質 21.4g  |   |   |

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) ... 食器のふき取りにご協力ください。



6年生にもう一度食べたい給食のアンケートをとり、答えてもらいました。その結果を参考にして3月分の献立をたてました。リクエスト給食の結果をお知らせします。よく味わって食べてください。



| 大きなおかず    | めんるい             | 小さなおかず       | デザート       | パン・ごはん     |
|-----------|------------------|--------------|------------|------------|
| 1位 カレーライス | 1位 しおラーメン        | 1位 とりにくのからあげ | 1位 ケーキ     | 1位 あげパン    |
| 2位 ふたじる   | 2位 みそラーメン        | 2位 ふたキムチ     | 2位 スイートポテト | 2位 メロンパン   |
| 3位 わかめスープ | 3位 きのこのクリームスパゲティ | 3位 ジャーマンポテト  | 3位 フルーツポンチ | 3位 きなこあげパン |

