



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるものになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	金	ひなまつり (3/3) メニュー ちらしずし ぎゅうにゅう うめふうみづけ なめこじる いよかん ひなあられ	ごはん さとう でんぷん あぶら ひなあられ	こんぶ たまご のり ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん なめこ しそ キャベツ きゅうり うめ いよかん	621	20.1
4	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふコロッケ(みそソース) わふうサラダ コンソメスープ	ごはん パンこ ごま あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ まぐろあぶらづけ たまご わかめ ベーコン	ねぎ にんじん だいこん もやし とうもろこし セロリー たまねぎ	682	23.9
5	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ごもくきんぴら すましじる	ごはん ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら とりにく とうふ こんぶ	ごぼう にんじん たけのこ みつば ほししいたけ	574	27.6
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとはるさめのいためもの むししゅうまい もやしのピリからづけ	ごはん はるさめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	にら チンゲンサイ もやし たまねぎ しょうが にんにく	698	23.5
7	木	給食朝会 本気 リクエストメニュー「みそラーメン」 みそラーメン ぎゅうにゅう だいずとこざかなのまるごとあげ だいこんサラダ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし	めんま にんじん にら たまねぎ もやし にんにく だいこん きゅうり	617	32.0
8	金	3月生まれ お祝い給食 ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう アメリカンサラダ てづくりパンケーキ	ごはん おしむぎ マーガリン あぶら ポテトチップス ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	699	22.3
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのうめしょうゆに いりうのはな みそじる	ごはん さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さば おから ぶたにく あぶらあげ	うめぼし にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	663	29.3
12	火	近さんリクエストメニュー「カツカレー」 カツカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう グリーンサラダ オレンジ	ごはん おしむぎ パンこ あぶら じゃがいも マーガリン さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー オレンジ	634	21.6
13	水	マーボーやきそば ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのちゅうかあえ バナナ	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし ほうれんそう バナナ	590	27.0
14	木	バイキング給食					
15	金	全校弁当日					
18	月	全校弁当日 6年生 4校時限 / 1~5年生 5校時限					
19	火	卒業式 給食・弁当なし					
20	水	4校時限 給食・弁当なし					
21	木	春分の日					
22	金	修了式 給食・弁当なし					

※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。 ※献立内容は変更することがあります。

食育の1年間をふりかえってみましょう

きゅうしょくはんせい ・今月の目標・給食の反省をしよう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さな いで食べた	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた	⑤食べられることに 感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた	⑦ながら食べをしな かった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた	⑨きれいなものでも がんばって食べた	⑩みんなで仲よく食 べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

本校 3・4年生の1回あたりの
学校給食摂取基準
エネルギー 624 kcal
たんぱく質 23.4 g

* 新年度の給食は、4月10日(水)から始まります。