



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 きのグループ	おもにからだをつくるのもとになる あかのグループ	おもにからだのちようしをとのえるのもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
2	月	ひなまつりにむけて・・・ ごはん ぎゅうにゅう てまきのり うめびしお ツナそぼろ スティックきゅうり おすいもの ひなあられ	ごはん さとう ごま あられ	ぎゅうにゅう のり とろろ まぐろあぶらづけ なると うずらたまご こんぶ	うめ にんじん みずな たけのこ ねぎ ほししいたけ きゅうり	652	24.4
3	火	小こめこスイートパン ぎゅうにゅう ごもくらーめん フライビーナス いちご アーモンドいりこざかな	パン こめこ あぶら ちゅうかめん でんぶん アーモンド	チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり いりこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ にんにく しなちく ねぎ いちご	601	27.7
4	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき きゅうりのちゅうかつつけ なめこじる いよかん	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう ぶり とろろ かたくちいわし	しょうが きゅうり にんじん みずな なめこ ねぎ いよかん	657	27.0
5	木	★6年生を送る会 特別メニュー★ ごもくおこわ ぎゅうにゅう ささまぼこのフライ ひきなじる りんごゼリー	こめ さとう ばんこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ かたくちいわし	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ ほししいたけ だいこん ねぎ	635	25.3
6	金	小しよくパン ピーナツクリーム ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに もやしのソテー キャロットポタージュ	パン ジャム あぶら じゃがいも バター ピーナツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ クリーム	ピーマン あかピーマン もやし にんじん パセリ たまねぎ	661	27.4
9	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひよこまめいりカレー ほうれんそうのサラダ きよみオレンジ	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう きゅうり とろろこし タンゴール	631	20.8
10	火	小せわりコッペパン ぎゅうにゅう ソースやきそば ふかひれスープ フルーツヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく ふかひれ	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし ほうれんそう たけのこ ほししいたけ	659	31.2
11	水	ごはん ふりかけ(ひじき) ぎゅうにゅう さわらのみそやき きりほしだいこんのごますあえ すましじる	ごはん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら うずらたまご とろろ なると こんぶ ひじき	きりほしだいこん にんじん もやし きゅうり みずな たけのこ ねぎ ほししいたけ	623	27.4
12	木	🌸🌸🌸 6年生卒業バイキング(1・2・3・4・5年生は弁当持参) 🌸🌸🌸					
13	金	★1年生のみセレクト給食★ 小チーズパン ぎゅうにゅう えびカツ グリーンサラダ にくだんごスープ せとか	パン ばんこ あぶら さとう でんぶん はるさめ	チーズ ぎゅうにゅう えび ぶたにく とり肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい ほししいたけ タンゴール	663	27.2
16	月	給食回数調整のため4・6年生、2年1組のみ 給食あり ごはん こんぶのつくだに ぎゅうにゅう ぶたにくとろろのみそいため ほうれんそうのおひたし てづくりフルーツゼリー	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ こんぶ	にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ ほうれんそう キャベツ みかん(缶) パインアップル(缶)	614	27.5
17	火	給食回数調整のため2年1組のみ給食あり よこわりまるパン スライスチーズ ぎゅうにゅう てりやきチキン ゆでキャベツ かぶのコンソメスープ プリン	パン さとう じゃがい も	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ パセリ	644	34.4

※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。

* 今月の目標 * ... 給食の反省をしよう ...



食育の1年間をふりかえってみましょう



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 633 kcal
・たんぱく質 24 g

かぜ予防に

たんぱく質+ビタミン



体の組織をつくるたんぱく質と、
体の調子をとのえるビタミン類
はかぜ予防に効果的な組み合わ
せです。相互により働きをす
るため、免疫機能もアップ
します。