

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。



(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたつき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

<給食目標> 1年間の給食をふりかえろう

※カミカミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

卒業生のみなさんは、いよいよ給食とのお別れも近づいてきました。量やバランス。料理の組合せなど、給食から学んだことを活かして、これからも「食べることを大切にしてくださいね!

食

「食」という字は人を良くすると書きます。

健康なからだは毎日の食事がつります。食べ物には一つ一つのものですべての栄養がとれるものではありません。少しずつでもたくさんの種類の食品をとることが大切です。自分の健康は自分で維持しましょう! バランスの良い食事、朝食をしっかりとり、とが健康につながります。

今月も★マークはリクエスト給食です! おいしく・楽しく食べてね!

リクエスト 献立

1(金) 桃の節句(3月3日)

ひなあられ 牛乳

おはなのとうふ、ハンバーグ、なのはなのごまあえ

★ゆかりごはん はまぐりのうしおじる

牛乳、はまぐり、ふ、とうふハンバーグ

のり

ごめ、三温糖、ごま油、ごま、ひなあられ

しそ、にんじん、だいこん、こまつな、なのはな、キャベツ、玉ねぎ

E	513	P	19.3	F	12.8
E	637	P	23.7	F	14.9

こ ん だ て	4(月) 受験応援menu	5(火) 塩分と健康	6(水) 果物のよさ	7(木)	8(金) 中3ラスト給食																																				
あ か き み ど り	<p>キャベツのジンジャーサラダ</p> <p>とんかつ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん ★カツカレー</p>	<p>(中3のみ)</p> <p>★受験応援デザート</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたしゃぶサラダ</p> <p>★ワンタン ラーメン</p> <p>★ミニにくまん</p>	<p>★きよみオレンジ</p> <p>牛乳</p> <p>フータシヤ</p> <p>さかなじる</p> <p>カルシウムごはん</p>	<p>お弁当日</p> <p>お弁当のイラスト</p>	<p>卒業デザート(中3のみ)</p> <p>牛乳</p> <p>★サイコロステーキどん</p> <p>(ごはんに具をかけて食べてね)</p> <p>むぎごはん ★たまごスープ</p> <p>牛乳、卵、とうふ、きゅうり、チーズ</p> <p>ごめ、麦、てんぷん、三温糖、大豆油、ごま油、(中3)小麦粉、ココア、バター、グラニュー糖、サラダ油、生クリーム、チョコ、くるみ</p> <p>チンゲンサイ、にんにく、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>654</td><td>P</td><td>28.6</td><td>F</td><td>26.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>785</td><td>P</td><td>34.1</td><td>F</td><td>29.3</td></tr> </table>	E	654	P	28.6	F	26.1	E	785	P	34.1	F	29.3																								
E	654	P	28.6	F	26.1																																				
E	785	P	34.1	F	29.3																																				
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぶたにく、大豆たんぱく、豚レバー、白いんげん豆、とんかつ、とりにく</p> <p>ごめ、麦、じゃがいも、小麦粉、マーガリン、大豆油、ごま油</p> <p>玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、グリーンピース、ウージパウダー、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>709</td><td>P</td><td>25.6</td><td>F</td><td>24.1</td></tr> <tr><td>E</td><td>910</td><td>P</td><td>32.2</td><td>F</td><td>32.3</td></tr> </table>	E	709	P	25.6	F	24.1	E	910	P	32.2	F	32.3	<p>牛乳、ワンタン、うずらの卵、なると、ぶたにく、肉まん</p> <p>ごま油、ごま</p> <p>だいこん、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、パプリカ、キャベツ、コーン</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>711</td><td>P</td><td>27.8</td><td>F</td><td>28.3</td></tr> <tr><td>E</td><td>787</td><td>P</td><td>31.1</td><td>F</td><td>31.5</td></tr> </table>	E	711	P	27.8	F	28.3	E	787	P	31.1	F	31.5	<p>牛乳、赤魚、みそ、ふ、卵、ぶたにく、チキアギ</p> <p>ごめ、大豆油</p> <p>だいこん、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、玉ねぎ、からしな、きよみオレンジ</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>536</td><td>P</td><td>24.1</td><td>F</td><td>14.2</td></tr> <tr><td>E</td><td>643</td><td>P</td><td>28.4</td><td>F</td><td>15.6</td></tr> </table>	E	536	P	24.1	F	14.2	E	643	P	28.4	F	15.6		
E	709	P	25.6	F	24.1																																				
E	910	P	32.2	F	32.3																																				
E	711	P	27.8	F	28.3																																				
E	787	P	31.1	F	31.5																																				
E	536	P	24.1	F	14.2																																				
E	643	P	28.4	F	15.6																																				

こ ん だ て	11(月) 洋食の特徴	12(火) さつま芋を甘くするには?	13(水) 幼ラスト給食																																					
あ か き み ど り	<p>★さかなフライ</p> <p>牛乳</p> <p>★スパゲッティ ミートソース</p> <p>★ピーナッツサラダ</p> <p>欠食: 中学校</p>	<p>★やきいも</p> <p>牛乳</p> <p>せんぎりイリチー</p> <p>クファージュシー</p> <p>ゆしどうふ</p> <p>欠食: 中3</p>	<p>(幼のみ)</p> <p>いちねんがんぼったね</p> <p>牛乳</p> <p>デザート</p> <p>ターサイバオズ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>きびごはん</p> <p>スンドゥブチゲ</p> <p>欠食: 中3</p>	<p>一年間の給食はどうでしたか? 毎日おいしく食べられたかな? 少しでも苦手なものに挑戦することができてたうれしいです! 進級・進学しても、スキキライなく食べて健康な体を作りましょう!</p>																																				
あ か き み ど り	<p>牛乳、ぶたにく、大豆たんぱく、ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆、ホキ</p> <p>スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、アーモンド、卵なし、チーズ、ピーナッツバター、大豆油</p> <p>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、マッシュルーム、ウージパウダー、にんにく、トマト、キャベツ、コーン</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>645</td><td>P</td><td>25.9</td><td>F</td><td>30.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>795</td><td>P</td><td>32.1</td><td>F</td><td>38.1</td></tr> </table>	E	645	P	25.9	F	30.8	E	795	P	32.1	F	38.1	<p>牛乳、ゆしどうふ、ぶたにく、こんぶ、チキアギ</p> <p>ごめ、三温糖、大豆油、さつまいも</p> <p>ねぎ、にんじん、切干大根、こんにやく</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>592</td><td>P</td><td>18.3</td><td>F</td><td>15.8</td></tr> <tr><td>E</td><td>837</td><td>P</td><td>23.2</td><td>F</td><td>18</td></tr> </table>	E	592	P	18.3	F	15.8	E	837	P	23.2	F	18	<p>牛乳、とうふ、とりにく、みそ</p> <p>ごめ、きび、大豆油、ごま油、三温糖、ごま、ターサイバオズ</p> <p>はくさい、にんじん、キムチ、にら、もやし、大根葉、きゅうり、にんにく</p> <table border="1"> <tr><td>E</td><td>595</td><td>P</td><td>22.5</td><td>F</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>E</td><td>777</td><td>P</td><td>28.1</td><td>F</td><td>25.3</td></tr> </table>	E	595	P	22.5	F	19.5	E	777	P	28.1	F	25.3	
E	645	P	25.9	F	30.8																																			
E	795	P	32.1	F	38.1																																			
E	592	P	18.3	F	15.8																																			
E	837	P	23.2	F	18																																			
E	595	P	22.5	F	19.5																																			
E	777	P	28.1	F	25.3																																			

★朝食の役割★

脳や体にエネルギーを与える

寝ている間に低下した体温を上げる

体の調子を整える腸の働きを良くする

水分

炭水化物

レベル1

噛めるもの

たんぱく質

レベル2

卵や魚など

野菜も

レベル3

+

ビタミン ミネラル

レベル4

健康づくりのための上手な食べ方

① しっかり、朝食

腹八分目

② 厳守! 腹八分目

からだのリズムにあわせて!

③ からだのリズムにあわせて!

よくかんで楽しくゆっくりと

④ よくかんで楽しくゆっくりと

朝ごはんは、朝からしっかりごはんを食べてエネルギーチャージするだけでなく、しっかり噛むことで自律神経の働きも整えます。「野菜は野菜ジュースでもいい?」という質問もありましたが、咀嚼、栄養価の損失、果汁の過剰摂取の面からも全く同じものとして置き換えられるわけではないので、それは忘れないでください!!

腹八分目

まとめ食いの習慣のある人は、そうでない人比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。

最近朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の効率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。

人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようにリズムがつけられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いから大変重要なことです。