



しょうくくもくひょう
食育目標

きゅうよく えいよう さほう
給食の栄養や作法について一年間を振り返ってみよう

日	曜日	パン・ごはん	のみもの	おかず		さいりょう			エネルギー タンパク質 しぼう えんぶん	おしらせ
						あか 血や肉になるもの	みどり 病気を防ぐもの	きいろ 力や体温のもと		
1	水	きなこあげパン	牛乳	せんべい じる	バナナ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん はくさい ごぼう ながねぎ しいたけ まいだけ こまつな しらたき パナナ	こめこコッペパン あぶら さとう なんぶせんべい	626 26.7 21.9 2.3	せんべいじるは、青森県南部八戸地方の郷土料理です。小麦粉と塩で作られた南部せんべいを野菜たっぷりの汁に割り入れて作ります。南部せんべいに汁のうまみがしみています。
2	木	ごはん	牛乳	とうふの ちゅうかに	はるさめ サラダ	とうふ ふたにく ぎゅうにゅう かんこくあじつけのり	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ あぶら ごま	615 24.9 15.9 1.7	給食を食べるとき、おいしい顔で食べていますか。おいしい顔で食べると、食べ物が私たちを体の中から元気にしてくれますよ。
3	金	ごもく ちらし	牛乳	さわらの さいきょう やき	かきたま じる	とりにく えだまめ あぶらあげ のり ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ たまご かまぼこ	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ こまつな はくさい ながねぎ えのき	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ひなあられ	625 26.2 21.4 2.9	今日は、ひなまつりです。ごもくちらしは、昔からひな祭りに食べられてきました。子どもの成長を願い、縁起のいい食材が使われています。
6	月	ロール パン	牛乳	かいせん ラーメン	あおのり ポテト ビーンズ	ぎゅうにゅう ほだて エビ いか だいた ふたにく あおのり	しょうが にんじん たけのこ しいたけ はくさい こまつな ながねぎ セトカ	ロールパン あぶら ごまあぶら こめこ じゃがいも ラーメン	625 26.2 21.4 2.3	セトカは、長崎県で作られたみかんの仲間です。濃いオレンジ色の皮は、手で簡単にむけます。味は、オレンジよりも濃厚でジュシーです。
7	火	6年生は、卒業おめでとうセレクト給食 ごはん	牛乳	ごまごま トンカツ	みそ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく とりにく みそ ひじきのつくだに おからパウダー	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ つきこんにゃく	ごはん てんぷらこ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま パンこ	732 31.3 21.8 2.1	みそけんちんじるは、けんちんじるをみそ味に作っています。座間市の八華会の方が作った手作りみそを使っています。
8	水	(ごはん)	牛乳	チキン カレーライス	はくさい サラダ	とりにく えだまめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい きゅうり	ごはん あぶら バター ごまぎこ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	723 24.5 18.4 1.5	今年度最後のカレーライスは、チキンカレーです。調理員さんが一時間かけて、カレールーを手作りしています。
9	木	しょく パン	牛乳	さけの コーン マヨネーズ やき	マカロニ スープ	ぎゅうにゅう さけ とりにく スライスチーズ	コーン こまつな にんじん たまねぎ はくさい でこぼん	しょくパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	585 33.9 20.4 2.8	でこぼんは、「清美タンゴール」と「ぼんかん」をかけあわせてできた果物です。甘くておいしいです。
10	金	ごはん	牛乳	がめに	なのはなの ごまあえ	とりにく さつまあげ えだまめ さけふりかけ ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しいたけ れんこん こんにゃく ごぼう なばな もやし キャベツ いちご	ごはん ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	624 24.1 14.5 1.8	菜の花は、春を告げる野菜のひとつです。ほろ苦さが体の中から春が来たことを知らせます。
13	月	ごはん	牛乳	やきにく	わかめ スープ	ふたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	ごはん あぶら ごま かたくりこ ごまあぶら	692 26.4 20.4 2.2	お楽しみデザートは、旭小学校のみんなが食べられるものを用意しました。おいしい顔で食べます。
14	火	あわっ ぶかし	牛乳	とりにくの カレー しょうゆ やき	すまし じる	ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ わかめ かまぼこ	しょうが ながねぎ はくさい にんじん こまつな えのき	こめ もちこめ むぎ さつまいも あぶら さとう いちごゼリー	593 26.7 12.5 2.3	今年度は、「ざまりんもだいすき♡ざまのあじ」を月に一度、紹介します。今月は「あわっぶかし」です。もち米とあわとさつまいもと小豆と一緒にふかして作ります。
15	水	ソフト フランス パン	のむ ヨー グル ト	ホワイト ビーンズ シチュー	ツナサラダ	のむヨーグルト ミックスビーンズ ふたにく チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう ツナ しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	ソフトフランスパン じゃがいも バター ごまぎこ あぶら さとう	601 24.0 18.1 2.3	今年度最後の給食です。この一年、郷土料理をはじめ新メニューにも取り組んできました。みなさんが「この給食が好き！」と言えることが増えていたらうれしいです。ありがとうございました！



ざまりんもだいすき♡ざまのあじ

材料の都合で変更する場合があります

10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代のころに骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をします。



卒業間近の6年生に「おめでとう！」の気持ちをこめて3月7日(火)に卒業おめでとうセレクト給食を行います。