



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名					栄養価				
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーの源となる食品		小学校	中学校		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)			
1 (火)	ごはん 牛乳 鶏のスーパイコ 中華風大根サラダ	とりにく	牛乳	にんじん	ピーマン	だいこん	たまねぎ	こめ	あぶら	678	841
		にくだんご				しょうが	たけのこ	でんぶん	ごまあぶら	23.8	28.5
2 (水)	ちらしずし 牛乳 あおさのすまし汁 鱈の西京焼き ゆかりあえ ひなあられ	さわら	牛乳	にんじん	きぬさや	だいこん	たまねぎ	こめ	ひなあられ	609	731
		さけ	あおさ	あかじそ		えのきたけ	れんこん	さとう	さとう	22.8	25.4
3 (木)	パーカーハウスパン 牛乳 ポテトスープ 煮込みハンバーグ キャベツのレモンづけ スライスチーズ	ハンバーグ	牛乳	にんじん	パセリ	キャベツ	たまねぎ	パン	じゃがいも	697	914
		ベーコン	スライスチーズ			しめじ	セロリー	さとう	さとう	30	38.1
4 (金)	親子丼(麦ごはん) 牛乳 くじらの竜田揚げ アーモンドあえ	たまご	牛乳	にんじん	ねぎ	たまねぎ	もやし	こめ	あぶら	693	855
		くじら				キャベツ	しいたけ	むぎ	アーモンド	33.8	41.3
7 (月)	パンパン 牛乳 冬野菜のポトフ きのこのクリームパンネ いちご	ウィンナー	牛乳	ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	はくさい	パン	ペンネ	634	851
		ベーコン	なまクリーム	いんげん		かぶ	カリフラワー	こめ	こめ	23.6	30.3
8 (火)	むぎごはん 牛乳 たまごスープ 回鍋肉	ぶたにく	牛乳	にんじん	ピーマン	キャベツ	たまねぎ	こめ	あぶら	604	746
		たまご		あかピーマン		しょうが	にんにく	むぎ	さとう	22.7	27.5
9 (水)	わかめごはん(7割) 牛乳 五目うどん 子持ちししゃもフライ ごまあえ	とりにく	牛乳	ほうれんそう	にんじん	たまねぎ	もやし	うどん	あぶら	630	781
		かまぼこ	ししゃもフライ	ねぎ		しいたけ		こめ	ごま	24.6	30.4
10 (木)	はちみつパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ 大学豆	にくだんご	牛乳	にんじん	ねぎ	はくさい	たまねぎ	パン	さとう	633	797
		だいす	かまぼこ	にぼし		たまねぎ	カリフラワー	さつまいも	あぶら	24.9	30.6
11 (金)	ポークカレーライス(麦ごはん) 牛乳 花野菜サラダ	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	カリフラワー	こめ	カレー	656	803
			スキムミルク			コーン	りんご	じゃがいも	あぶら	20.6	24.3
14 (月)	くりい 赤飯 牛乳 紅白はんぺん汁 鶏肉のレモンソース 菜の花あえ	とりにく	牛乳	なのはな	にんじん	キャベツ	たまねぎ	こめ	あぶら	616	767
		とうふ		ねぎ		もやし	えのきたけ	さとう	ごま	23.5	29.4
15 (火)	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしチーズフライ クービーリチー	いわし	牛乳	にんじん	ねぎ	だいこん	こんにゃく	こめ	あぶら	738	962
		あつあげ	こんぶ			ごぼう	しいたけ	さといも		27.3	35.8
16 (水)	ビビンバどんぶり(麦ごはん・肉卵炒め・ナムル) 牛乳 わかめスープ	ぎゅうにく	牛乳	ほうれんそう	にんじん	もやし	たまねぎ	こめ	あぶら	625	754
		とうふ	わかめ			えのきたけ	しょうが	むぎ	ごま	24.4	29.2
17 (木)	コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 ツナサラダ(ツナ) パナナ	とりにく	牛乳	にんじん		パナナ	はくさい	パン	マーガリン	641	824
		ツナ	こなチーズ			キャベツ	たまねぎ	こむぎ	あぶら	25.9	32.2
18 (金)	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のうま煮 ひじきサラダ	あつあげ	牛乳	にんじん	いんげん	キャベツ	こんにゃく	こめ	あぶら	679	835
		とりにく	ひじき			たまねぎ	たけのこ	じゃがいも		22.4	26.7
22 (火)	ごはん 牛乳 肉みそおでん 壺わかめの酢のもの はっさく	あつあげ	牛乳	にんじん	いんげん	はっさく	きゅうり	こめ	あぶら	680	840
		みそ	くわかめ			だいこん	こんにゃく	さといも	ごま	23.5	28.1
23 (水)	コーンピラフ 牛乳 ラビオリスープ キャベツとツナのソテー	ツナ	牛乳	にんじん	ほうれんそう	キャベツ	たまねぎ	こめ	バター	583	707
						コーン	はくさい	ラビオリ	あぶら	19.9	23.4

*毎日、牛乳200ccが1本つきます。

*都合により献立を変更する場合があります。



食育の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身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朝食は時間を決めて食べ ずさなかった	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、糖分の多い食 品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
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!



3月の欠食等の予定 (R4.2.24現在)

- ★8日(火)・9日(水)
川棚中3年生欠食
公立高校入試
- ★15日(火)
川棚中欠食 卒業証書授与式
- ★16日(水)
川棚中1年生欠食 学年行事
- ★17日(木)
小学校欠食 卒業証書授与式
- ★23日(水)
令和3年度給食最終日
- ★24日(木)
修了式 ※全校給食ありません

