



今月の給食
ピックアップ!!

予定献立表

高野先生

3日：桃の節句献立

桃の節句にちなみ、うなぎのちらし寿司・すまし汁・ピーチゼリーを作ります。すまし汁には春らしく菜の花を使用する予定です。

9日：旬のみそ汁（きやべつ）

11日：いちご

旬の食べ物を
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群(たんぱく質)	2群(カルシウム)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC)	5群(糖質)	6群(脂質)	
2月	キムチチャーハン☆ 3年生給食なし	○	ししゃもの2種揚げ イカの和風サラダ	豚肉、●たまご、★いか	◎学乳、★ししゃも	にら、にんじん、こまつな	はくさいキムチ、長ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、玉葱	米、米粒麦、春巻きの皮、米粉、でんぷん、砂糖	油、ごま油、★白いりごま	757 kcal 36.6 g 30.2 g 3.2 g
3火	うなぎのちらし寿司 桃の節句献立	○	カリカリポテトサラダ すまし汁 ピーチゼリー	うなぎ(かば焼き)刻み、油揚げ、●たまご、鶏肉、かまぼこ、木綿豆腐	◎学乳、パールアガー	にんじん、万能ねぎ、なばな	かんぴょう、椎茸、ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、大根、たけのこ、ネクター	米、砂糖、じゃがいも	★白いりごま、油	763 kcal 29.9 g 28.8 g 3.4 g
4水	えびクリームライス 佐野先生	○	ミネストローネ 果物(みかん) 湯浅先生	ベーコン、★冷凍むきえび、豆乳	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎粉チーズ	にんじん、パセリ、こまつな、トマト缶	玉葱、ぶなしめじ、セロリー、にんにく、みかん	米、小麦粉、マカロニ	◎バター、油	768 kcal 29.0 g 21.8 g 2.6 g
5木	セルフハンバーガー 皆川先生	○	豆腐のサラダ 青のりポテト	豚肉、豚レバー、大豆の華、木綿豆腐、大豆	◎学乳、ちりめん、あおのり	にんじん、こまつな	ねぎ、玉葱、干し椎茸、キャベツ、冷凍ホールコーン、もやし	◎丸パン、パン粉、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	760 kcal 37.7 g 34.3 g 2.5 g
6金	タコライス 藤田先生	○	たまごと小松菜のスープ サーターアンダギー 瀧川先生	豚肉、豚レバー、大豆の華、木綿豆腐、●たまご	◎学乳、◎粉チーズ、◎サラダチーズ	ピーマン、にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、キャベツ、えのきたけ	米、米粒麦、小麦粉、砂糖	油	817 kcal 34.7 g 27.0 g 2.4 g
9月	長岡赤飯 野菜の日 山中先生	○	エビフライ わかめのサラダ 旬のみそ汁(きやべつ)	金時いんげんまめ、★ブラックタイガー、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、わかめ、くきわかめ	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、冷凍ホールコーン、玉葱、だいこん、えのきたけ	米、もち米、小麦粉、パン粉、砂糖	★黒いりごま、油	774 kcal 36.6 g 21.3 g 3.7 g
10火	ツナマヨサンド	○	豆乳シチュー ごまドレサラダ	ツナ、鶏肉、白いんげんピューレ、豆乳、木綿豆腐	◎学乳、◎ヨーグルト、◎ピザチーズ、◎調理用牛乳、◎生クリーム	にんじん、パセリ	玉葱、ぶなしめじ、コーン、クリームコーン、きゅうり、もやし、キャベツ	◎無塩パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖	エッグケアマヨネーズ、油、◎バター、ごま油、★練りごま、★白すりごま	818 kcal 38.1 g 38.2 g 2.8 g
11水	ジャージャー麺 山中先生	○	レパポテビーンズ 果物(いちご) 森川先生	豚肉、豚レバー、大豆、赤みそ	◎学乳	にんじん	もやし、きゅうり、ねぎ、しょうが、にんにく、玉葱、たけのこ、干し椎茸、いちご	蒸し中華めん、砂糖、でんぷん、じゃがいも	ごま油	836 kcal 37.3 g 26.9 g 2.9 g
12木	沖縄ちゃんぽん丼 春名先生	○	沖縄風天ぷら 油揚げ入り野菜のお浸し	豚肉、ボンレスハム、●たまご、まだら、油揚げ	◎学乳、ちりめん	にんじん、ピーマン、こまつな	もやし、キャベツ、干し椎茸	米、米粒麦、小麦粉、砂糖	油、★白いりごま、ごま油	818 kcal 43.2 g 24.9 g 3.1 g
13金	ねぎ塩豚丼 野菜もりもりデー	○	コーンとこんにやくのサラダ スイートポテト	豚肉	◎学乳、◎生クリーム(学乳)、◎調理用牛乳(学乳)	にら、にんじん	長ねぎ、にんにく、もやし、玉葱、えのきたけ、レモン汁、コーン、きゅうり、キャベツ	米、米粒麦、でんぷん、こんにやく、砂糖、さつまいも	ごま油、油、★白いりごま、◎バター	817 kcal 26.8 g 22.7 g 1.7 g
16月	チキンカレーライス 安部先生	○	生揚げ入り野菜スープ コーヒー牛乳プリン 相原先生	鶏肉、ベーコン、生揚げ	◎学乳、パールアガー、◎調理用牛乳(学乳)、◎生クリーム(学乳)	にんじん、タカノツメ、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、セロリー、はくさい	米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、砂糖	油	835 kcal 28.1 g 29.0 g 2.5 g
17火	きなこ揚げパン 今井先生・佐野先生	○	うずら卵入りポトフ ツナ入りサラダ	きな粉、豚肉、ベーコン、●うずら卵水煮、ツナ	◎学乳	にんじん、かぶ(葉)、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリー、もやし	◎コッペパン、砂糖、じゃがいも	油、ごま油	722 kcal 32.3 g 31.4 g 2.9 g
18水	しょうゆラーメン 3年生リクエストメニュー	○	ジャンボ餃子 フルーツポンチ 勝又先生	豚肉、大豆ミート	◎学乳、カットわかめ	にんじん、にら	たけのこ、もやし、長ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、みかん缶、パイン缶詰、もも缶	蒸し中華めん、砂糖、でんぷん、ぎょうざの皮	ごま油	772 kcal 29.7 g 19.5 g 3.0 g

*食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
*アレルギー食品には記号(◎・★・●)を表示しています。



今月の給食目標

自分の食生活を振り返ろう

あなたや、あなたの家の人の食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

食事の時に

気持ちを込めていえたかな？

感謝を忘れずに
あいさつしよう!



「いただきます」

わたしたちの食事は、自然の恵みから成り立っています。生き物の命を食べていることを忘れないように、食前に感謝の気持ちをいいあらわします。

「ごちそうさま」

米や野菜をつくってくれる人、牛を育ててくれる人、魚をとってくれる人、食材を集めたり、料理したりしてくれた人に感謝を込めています。

「おいしかったです」

毎日料理してくれる給食室の人、おうちの人に、「いつもおいしく食べています。ありがとう」との気持ちを込めています。



卒業おめでとう!

ご卒業、おめでとうございます。みなさんは、これまで給食の準備から手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素やバランスのよい献立などを学んできました。これからも、食の大切さについての学びを深めて、おとなになってからも困らないように、健康的な食生活を身につけていきましょう。

