



日	主食	牛乳	・主菜（肉魚卵豆腐のおかず） ・副菜（野菜のおかず） ・汁物（副菜2） ・その他（くだもの、デザートなど）	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		13時- たんぱく質 脂質 食塩相当量	こんだてメモ
3月	ごはん	□	えのきのふわふわスープ オーロラチキン ちらしずしの真 てづくりオレシゼリー	とりささみ、たまご、 豆乳、とり肉、凍り豆 腐、油揚げ、ちくわ	牛乳、無干し、 粉糖天	ちんげん菜、にん じん、さやいんげ ん	えのきたけ、かん びょう、ほししいた げ、オレシジュース	ごはん、でん粉、さとう	あぶら	639 kcal 33.1 g 17.8 g 2.0 g	3月3日は雛の節句です。今日はちらしずしと手作りオレシゼリーでお祝いします。
4火	ごはん	□	まーぼーどうふ うめマヨあえ くだもの	豆腐、ぶたひき肉、み そ、ささみ水煮	牛乳、ささみの り	にんじん、にら	玉ねぎ、たけのこ水 煮、ほししいたけ、長 ねぎ、きゅうり、もやし、 ねりうめ、スイーツ スプリング	ごはん、さとう、でん 粉	あぶら、エッグ クア	619 kcal 26.3 g 20.7 g 1.8 g	旬の果物「スイーツスプリング」をいただきます。
5水	もちむぎ ごはん	□	はりはりなべ みそポテト のりマヨあえ	粗挽つくねミニ、厚削 り、みそ	牛乳、ささみの り	水菜、にんじん、ほ うれん草	きゅうり、もやし	もちむぎごはん、は るさめ、じゃがいも、 小麦粉、さとう	あぶら、エッグ クア	607 kcal 20.3 g 19.7 g 2.2 g	人気メニューから「みそポテト」をお届けします。
6木	コッペパン	□	にんじんポタージュ とり肉とパンネのトマト煮 和風玉ねぎドレッシングサラダ	豆乳、とり肉、とり肉、 豆乳クリーム	牛乳、粉糖天	にんじん、カット トマト、ごまつな	玉ねぎ、クリーム コーン、きゅうり	コッペパン、じゃがい も、小麦粉、パンネ マカロニ、さとう	あぶら、大豆パ ター	598 kcal 31.3 g 19.3 g 2.7 g	ゆずき餃子とどけ餅の「にんじん」を丸ごと使ったポタージュです。
7金	ごはん	□	カレー フライビーンズ ぶくじんあえ	ぶた肉、豆乳、大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ、すりおろし、 りんご、きゅうり、だ いこん、福神漬	ごはん、じゃがいも、 小麦粉、でん粉、さとう	あぶら、大豆パ ター、いりごま	652 kcal 22.4 g 16.3 g 2.7 g	中央小特製カレー。3学期で最後になります。味わってくださいね。
10月	ごはん	□	真だくさん汁 和風ミートローフ もやしのカレーサラダ	とり肉、油揚げ、みそ、 ぶたひき肉、とりひき 肉、豆腐、豆乳	牛乳、無干し	にんじん、ごま つな、ちんげん菜	玉ねぎ、きゅうり、ご ぼう、もやし	ごはん、じゃがいも、 パン粉、さとう	ごま油、あぶら	618 kcal 30.2 g 20.4 g 1.9 g	真だくさん汁は無干しだしがおいしいお汁です。
11火	ごはん	□	ワンタンスープ とり肉とこおりどうふのチリソース いそべあえ	ぶた肉、とり肉、凍り 豆腐	牛乳、ささみの り	にんじん、ちんげ ん菜	玉ねぎ、もやし、長 ねぎ、きゅうり、だ いこん	ごはん、ワンタン、で ん粉、さとう	あぶら、ごま油	584 kcal 24.6 g 17.0 g 1.7 g	地域の食材凍り豆腐を味わいましょう。
12水	もちむぎ ごはん	□	だいこんとはるさめのスープ さかなのパン粉焼き シャキシャキポテトサラダ	ぶた肉、さわら、ツナ 水煮	牛乳	にんじん、ごま つな	だいこん、もやし、玉 ねぎ、きゅうり	もちむぎごはん、は るさめ、パン粉、じゃ がいも	ごま油、オリ ブ油、エッグ クア、あぶら	617 kcal 25.6 g 21.9 g 2.1 g	鱈の黒「鱈」をパン粉焼きでいただきます。
13木	おいわい ごはん	□	おいわいすまし汁 とりのからあげ コールスローサラダ おいわいクレープ	なると、豆腐、厚削り、 とり肉	牛乳	ごまつな、にん じん	しめじ、白菜、きゅう り、玉ねぎ	赤米ごはん、でん粉、 さとう	あぶら、エッグ クア	668 kcal 30.1 g 21.6 g 1.7 g	お祝い献立です。6年生の卒業をみんなで祝いましょう。

献立は都合により変更になることがあります。 ※栄養士の基準はエネルギー650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩相当量2.0g未満です。

# ねん かん 1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の訪れを感じる季節となりました。この1年を通し、心身ともに大きく成長し一段とたくましくなった姿を見ると嬉しい気持ちになります。毎日の給食や食育活移動を通して何か感じてくれていたらいいなあと思っています。3月は給食日数が9日と少ないですが、皆さんに人気のメニューなどを入れて楽しい時間になるように給食室みなまでお届けします。楽しみにしてくださいね。

保護者の皆様には、今年度も給食運営にご協力いただきありがとうございました。今年度は給食試食会を学校主催にて2回開催させていただきました。「学校給食」の現状や取組みの様子をお家の方に見ていただきました。また、たくさんのご感想も寄せいただきました。今後の給食作りに生かしていきたいと思っております。次年度も、「食」の大切さや地域のみなさんとのつながりを大切に自校給食をお届けできるよう尽力して参ります。1年間大変お世話になりました。

給食室職員一同



## そつぎょうせい みな 卒業生の皆さんへ

## そつぎょう ご卒業おめでとうございます！

「食べることは生きること」私たちの心と体は毎日の食事の積み重ねで大きく健やかに育っていきます。これから先、自分で選んで食べることが大切になります。給食や家庭科の授業で学んだことを思い出しながら「楽しい食事」を自分で作っていきましょう。皆さんの新しい生活が健康で充実したものにになりますように。ご卒業おめでとうございます。

