



| 日 (曜日) | こん 献 立 名 | 赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの | 黄色のたべもの ちからのもとに なるもの | 緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの | 栄養量 | | 日 (曜日) | こん 献 立 名 | 赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの | 黄色のたべもの ちからのもとに なるもの | 緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの | 栄養量 | | |
|-----------|-----------------------|---------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---|---|----------------|---------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------------|---|---|------|
| | | | | | (小学校) エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g) | (中学校) エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g) | | | | | | (小学校) エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g) | (中学校) エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g) | |
| 2 (月) | ラスク | | パン マーガリン さとう | | 692 | 897 | 10 (火) | ごはん | | こめ | | 625 | 760 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 25.2 | 31.7 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 29.7 | 36.2 |
| | ミネストローネ | ベーコン いんげんまめ | あぶら マカロニ | たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ | 2.3 | 3.1 | | せんべいじる | とりにく | あぶら なんぶせんべい | ごぼう にんじん ねぎ ほししいたけ ほういちやく | | 12.9 | 14.6 |
| | ジャーマンポテト | ハム | じゃがいも あぶら | たまねぎ パセリ | | | | まぐろのかくに | まぐろ | さとう | しょうが | | 2.0 | 2.6 |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | | | | | | あおなの そくせきづけ | こんぶ | ごまあぶら | きゅうり キャベツ こまつな | | | |
| 3 (火) | ちらしずし | たまご あぶらあげ | こめ さとう あぶら | にんじん かんぴょう さやいんげん | 604 | 721 | 11 (水) | ごはん | | こめ | | 656 | 818 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.1 | 27.4 | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 31.0 | 38.1 |
| | すましじる | とうふ かまぼこ | | ほししいたけ ほうれんそう | 19.0 | 22.0 | | ぐだくさんみそじる | あぶらあげ とうふ みそ | さとも | にんじん だいこん ねぎ | | 21.1 | 25.7 |
| | えびフライ | えびフライ | あぶら | | 2.5 | 3.0 | | ぶりだいこん なっとう | ぶり | さとう | だいこん しょうが | | 2.1 | 2.8 |
| | てまきのり | のり | | | | | ナポリタン | ウィンナー | スパゲティ あぶら | たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム | | 672 | 818 | |
| | デザート | | さくらもち | | | | はっこう乳 | はっこう乳 | | | | 14.6 | 18.4 | |
| 4 (水) | ガパオライス | ぶたにく | こめ さとう あぶら | たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく バジル | 602 | 731 | 12 (木) | ミニメロンパン | | メロンパン | | 2.4 | 2.9 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 21.9 | 26.3 | | キャベツとしらすの ごまサラダ | しらす | ごま さとう ごまあぶら | キャベツ にんじん とうもろこし | | | |
| | はるさめスープ | ぶたにく | はるさめ でんぶん あぶら | チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ | 1.9 | 2.4 | | くだもの | | | はまさき | | | |
| | めだまやき | たまご | | | | | 13 (金) | ごはん | | こめ | | 607 | 719 | |
| デザート | | マンゴープリン | | | | 牛乳 | | 牛乳 | | | | 28.9 | 32.5 | |
| 5 (木) | たいめし | たい | こめ | ねぎ しょうが | 611 | 756 | とんじる | ぶたにく みそ とうふ | あぶら | はくさい ごぼう ねぎ にんじん | | 19.2 | 20.9 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 21.4 | 25.8 | さばのしおやき | さば | | | | 2.4 | 3.1 | |
| | いもだんごじる | あぶらあげ | じゃがもち | チンゲンサイ ねぎ にんじん ごぼう | 20.7 | 24.5 | くきわかめの きんぴら | くきわかめ | ごま さとう ごまあぶら | にんじん れんこん | | | | |
| | ポップビーンズ | だいず あおのり | でんぶん あぶら じゃがいも | | 2.1 | 2.6 | スライスコッペパン | | パン | | | 597 | 897 | |
| 6 (金) | ごはん | | こめ | | 681 | 837 | 16 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | 27.2 | 41.9 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 24.7 | 29.5 | | やきそば | ぶたにく いか | ちゅうかめん あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン | | 17.3 | 27.4 |
| | ポークカレー | ぶたにく スキムミルク | じゃがいも こむぎこ あぶら | にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが | 18.9 | 22.1 | | いちごゼリーいり フルーツポンチ | いちごゼリー | | みかん パイン りんご | | 2.4 | 3.3 |
| | なのはなサラダ | ハム | さとう あぶら | キャベツ なばな とうもろこし | 2.3 | 3.1 | 17 (火) | せきはん | あずき | こめ もちこめ ごま | | 613 | 746 | |
| | くだもの | | | しょうなんゴールド | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 28.6 | 34.4 |
| 9 (月) | コッペパン | | パン | | 636 | 783 | かきたまじる | とうふ たまご | | こまつな たまねぎ | | 21.4 | 25.0 | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | 27.6 | 33.5 | とりのからあげ | とりにく | でんぶん あぶら | しょうが にんにく | | 2.5 | 3.3 | |
| | ポテトの ミルクスープ | とりにく スキムミルク | じゃがいも あぶら | たまねぎ にんじん グリーンピース | 31.7 | 40.4 | キャベツのごまあえ | ごま さとう | | キャベツ もやし | | | | |
| | ウィンナーときのこの にらたまいため | ウィンナー たまご | あぶら | にら えのきたけ ぶなしめじ キャベツ | 2.4 | 3.4 | おいおいデザート | | | おいおいケーキ | | | | |
| | ブラック ・ホワイトチョコ | | ブラック ・ホワイトチョコ | | | | | | | | | | | |

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



卒業しても学んだことを忘れないで、取り組んでいってください。



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間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった | 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、糖分の多い菓 子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 |
| | | | | |
| ○ △ × | ○ △ × | ○ △ × | ○ △ × | ○ △ × |

★ 給食に関する届出について ★

○給食を停止する場合

病気やけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町HPより取得可)に必要事項を記入の上、学校まで提出してください。

○給食を再開する場合 / 喫食内容を変更する場合

再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。

※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。