



日	こんだてめい	熱や力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせぐ)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
曜		黄	赤	緑		
3月	てまきごもくずし しょうゆめめ よしのじる ぎゅうにゅう ひなまつり	こめ さとう あぶら ごま かたくり こ	とりにく あぶら あけ ちりめんじゃこ たまごのり あお だいず とうふ ぎゅうにゅう	にんじん だけのごかん びょう グリンピース な がねぎ あおな	560 27.3 18.0 2.4	「ひなまつり」 献立で す！上手にの りを巻いてく ださい！
4月	ジャーマンポテトサンド（セルフ） コーンスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃ がいも かたくりこ	ベーコン きゅう にゅう とりにく たまご	たまねぎ バセリ にんじ ん コーン パナナ	562 22.4 18.8 2.8	コーンたっぶり のスープで す！
5月	ごはん さばのひもの やさいのからししょうゆあえ のっぺいじる ぎゅうにゅう ふじさわランチ	こめ ちぎさとい ちかたくりこ	さば ちりめんじゃ こなまあげ きゅう にゅう	にまつな にんじん キャ ベツ ごぼう だいにんこ んにゃく ながねぎ	576 24.3 25.1 2.4	さばは漢字で 「鯖」と書 きます。
6月	カレーピラフのクリームソースかけ さんしょくソテー きよみ ぎゅうにゅう	こめ ちぎさ あぶら バター こむぎこ	とりにく しょうい ん げんまめ きゅう にゅう えび	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん コーン えだまめ きよみ オレンジ	607 25.1 18.8 1.5	にんじん・ コーン・枝豆 の三色ソテー です！
7月	ソフトめんごもくあなか はるまき ブルーン ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ こまあ ぶら さとう はる まめ はるまきのか わ こむぎこ	ぶたにく えび あ さり みそ きゅう にゅう	にんにく しょうが にん じん たまねぎ しめじ は くさいもやし だけのご にら ブルーン	660 27.1 20.3 2.6	春巻きは英語 でも「スプリ ングロール」 といひます。
10月	そぼろごはん どさんこじる しらぬひ ぎゅうにゅう	こめ ちぎさ さとう あぶら じゃがいも バター	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ わかめ きゅう にゅう	グリーンピース にんじん コーン ながねぎ しらぬ ひ	587 23.0 18.5 2.0	どさんこ汁は バターが 入っています す！
11月	しらすトースト まめとトマトのスープ パナナ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら じゃ がいも	しらす チーズ あ ぶら のり ベーコン とりにく だいず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょう が ごんトマト バセ リ パナナ	555 23.9 22.4 2.6	しらすをたっ ぶり使ったし らすトースト が登場！
12月	ごはん さわらのごまみそかけ ゆでやさい きのこじる ぎゅうにゅう	こめ ちぎさ あぶら さとう かたくりこ こま さといち こ	さわら みそ ぶた にく とうふ あぶ ら あげ きゅうにゅう	しょうが ながねぎ キャ ベツ にんじん こんにゃ く まいだけ しめじ えの きだけ	572 29.0 19.7 1.7	さわらは漢字 で「鱈」と書 きます。
13月	ぶたどん みそしる きよみ ぎゅうにゅう	こめ ちぎさ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく あぶら あげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき えの きだけ キャベツ もやし ながねぎ きよみオレンジ	581 24.0 17.4 2.2	豚丼はしらた き入りです！
14月	ソフトめんカレーなんばん おかかあえ バイクドチーズケーキ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくりこ なまこ クリーム こむぎこ ビスケット	ぶたにく かつおぶ し クリームチーズ たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なが ねぎ あおな はくさいレ モン	681 24.8 23.7 2.5	人気のバイク ドチーズケー キは給食室の 手作りです！
17月	せきはん とりにくのからあげ ゆでやさい すましじる のみものセレクト 卒業祝い	こめ ちぎさ こめ かたくりこ こむぎこ あぶ ら	ささげ とりにく なると とうふ わ かめ コーヒー いん りょう きゅうにゅう	しょうが キャベツ にん じん あおな	639 25.5 20.9 2.1	今年度最後の 給食は「赤飯」！6年生 の卒業お祝い 給食です！

物資などの関係で、献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。

3月3日は「ひな祭り」給食です！

3月3日は「桃の節句」、ひな祭りとも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。桃の花や人形を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子を食べて厄を払います。

調理員募集中！詳しくは学校給食課までお願いします。電話 0466-50-8247



1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、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献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

空気の流れかえなどをして、食事環境をととのえられた



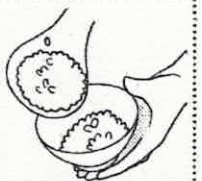
身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた



重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた



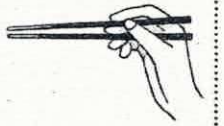
献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた



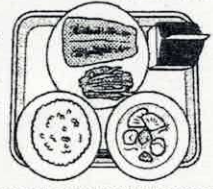
いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた



はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた



栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた



郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた



環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた



みんなで協力して手順よく片づけをすることができた



給食室より

今年度も、秋葉台小学校の給食にご理解・ご協力いただきありがとうございます。来年度も給食室一同、【安心・安全・おいしい給食】を作っていくたいと思います。来年度の給食は、新2～6年生は4月10日より開始する予定です。