



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる さいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし どの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	I栄養 - (kcal)			えいようしから ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
2	月	ぎゅうにゅう (アルファかまい) ごもくちらし じざかなはんぺん入りすまし じる ももタルト	ごはん さとう ももタルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ こおりどうふ、とりにく うめなると じざかなはんぺん	かんびよう にんじん しいたけ つきこんにやく えだまめ だいこん はねぎ	639	23.1	19.7	1.9	1日はやい ひなまつり献立
						27.3				
						24.6				
						3.2				
3	火	ぎゅうにゅう (ゆでめん) みそちゃんこうどん こうやどうふのこはくあげ	ゆでめん ごまあぶら あぶら さとう ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ こおりどうふ、あおのり	にんじん だいこん はくさい ながねぎ	672	27.3	24.6	3.2	人気メニュー! 高野豆腐の こはく揚げ
						27.3				
						24.6				
						3.2				
4	水	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふどん ちゅうかふうコーンスープ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいずみート みそ どうふ、とりにく	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ いら コーン チンゲンサイ	620	24.0	19.3	1.4	中華献立
						24.0				
						19.3				
						1.4				
5	木	ぎゅうにゅう ロールパン ココアパン チリコンカン コールスロー	ロールパン マーガリン さとう あぶら たまごなしマ ヨネーズタイプ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ だいたいず みート	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン	650	25.3	31.3	1.7	リクエストの多かった ココアパン
						25.3				
						31.3				
						1.7				
6	金	ぎゅうにゅう (ごはん) そばごはん こんさいチップス	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんじん たけのこ しいたけ コーン こまつな ごぼう	601	17.8	17.9	0.9	こんさいチップスは ぱりぱりとよくかんで
						17.8				
						17.9				
						0.9				
9	月	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしときりぼしだいこんの ナムルふう	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しらたき はねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな	602	20.9	18.2	1.4	韓国料理献立
						20.9				
						18.2				
						1.4				
10	火	ぎゅうにゅう (ソフトめん) ミートソース スイートポテト	ソフトめん あぶら マーガリン こおぎこ さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいずみート	にんにく にんじん たまねぎ トマト	706	22.1	22.2	1.9	スイートポテトは 給食室で 手作りするよ
						706				
						22.1				
						22.2				

ひなまつり

ひなまつりは、桃の節句ともいわれ、ひな人形や桃の花をかざって、お祝いをする日です。今年のひなまつり献立のメニューは、五目ちらし、地魚はんぺん入りすまし汁、ももタルトです。これからの健やかな成長を願って、おいしく楽しく食べましょう。



みなさんの好きなメニューはなんですか？

給食週間のリクエスト・セレクト給食のアンケートでは、番外編として、食べたい給食の自由記述欄がありました。3月の給食では、食べたい給食としてリクエストがあったメニューをなるべく多く取り入れて献立を立てました。



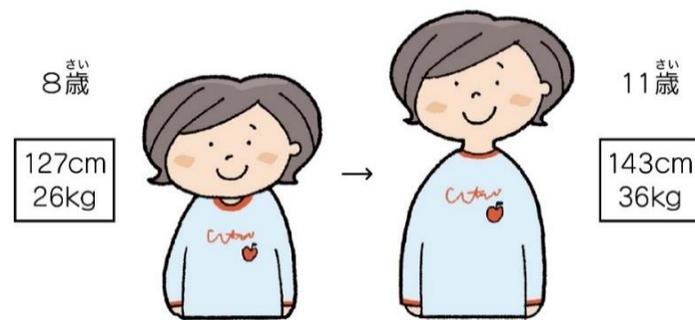
げん き 元気に1日をすごすためには、
はや お 早起き、はや ね 早寝の習慣を身につけて、
あさ 朝ごはんをしっかりとることが大切です。

にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	I初ギ- (kcal)			えいようしから ひとくちメモ	
						たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)		
11	水	ぎゅうにゅう ごはん さわらのカレーしょうゆやき とんじる ふりかけ(うめ)	ごはん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん はねぎ うめじそふりかけ	611	27.2	20.1	2.1	魚に春と書いて 鯖(さわら)と 読むよ
12	木	ぎゅうにゅう こめこパン からあげポテト ABCスープ はちみつ	こめこパン あぶら かたくりこ じゃがいも マカロニ はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく おから ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ だいこん キャベツ	619	27.1	21.5	2.2	パンにはちみつを つけて食べてみよう
13	金	ぎゅうにゅう (アルファかまい) たきこみチャーハン ワタンスープ やきパオズ	ごはん ごまあぶら あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ベーコン なると とりにく パオパオ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし はねぎ	608	23.0	20.9	3.0	給食室の 大きな釜で炊く チャーハン
16	月	はっこうにゅう ごはん カレーライス キャベツソテー	ごはん あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう	のむヨーグルト ぶたにく とりにく	にんにく にんじん たまねぎ りんごソース キャベツ コーン	625	19.7	12.6	1.8	みんなに人気の カレーライス
17	火	ぎゅうにゅう (ホットラーメン) みそラーメン あげだしとうふのそぼろあん かけ	ホットラーメン ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ あげだしとうふ とりにく	にんにくしょうが にんじん もやし コーン ながねぎ チンゲンサイ	656	29.9	23.9	2.4	ラーメンの中で 1番人気の みそラーメン
18	水	ぎゅうにゅう (さくらめし) たいめし つみれじる すだちゼリー	さくらめし さとう あぶら すだちゼリー	ぎゅうにゅう きんめだい メルルーサ ぶたにく にくだんご	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	619	27.6	15.6	2.6	6年生の卒業 お祝い献立 

早いもので今年度も残すところ1か月となりました。

子どもたちは、1年間で心身ともにおおきく成長しました。毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあつたり、食べる量が増えたりと、成長を感じられるところがあつたのではないのでしょうか。残り1か月も友達や先生と楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう。

体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」=「太った」とは限りません。

保護者の方へ



3月18日(水)で今年度の給食が終了します。1年間、本校の学校給食、食育の取り組みにご理解とご協力をいただきましてありがとうございました。

来年度も引き続き、おいしくて安心・安全な給食の提供に努めてまいりますのでよろしくお願いいたします。



6年生はあともう少しで卒業ですね。下府中小学校で給食を食べる回数も残り少なくなってきました。

今年度の最後の給食は、6年生の卒業をお祝いして、たいめし、つみれじる、すだちゼリーが登場します。おいしく食べて、6年生の巣立ちをお祝いしましょう。