

日(曜)	牛乳	主食 おかず	献立の食材料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(金)	☑	ひな寿司	米 にんじん 砂糖 えび 干しいたけ 鶏肉 たけのこ さやえんどう	655	
		干草焼き	ほうれんそう たまねぎ 鶏肉 にんじん 油 砂糖 卵		
		すまし汁 桜餅	わかめ ねぎ かまぼこ 豆腐 もち 砂糖 小豆 桜の葉		
4(月)	☑	とりごぼうピラフ	米 麦 にんじん 鶏肉 たまねぎ ごぼう マッシュルーム 油	660	
		きびなごのかりかりフライ	きびなご 小麦粉 米粉 油		
		白いんげん豆のスープ せとか	たまねぎ にんじん キャベツ ベーコン 白いんげん豆 油 せとか		
5(火)	☑	(白飯)	米	794	
		卵丼	卵 豚肉 たまねぎ にんじん ちくわ グリンピース 砂糖 片栗粉		
		大豆とナッツのごまがらめ ゆかり和え	大豆 片栗粉 煮干し 油 砂糖 アーモンド ごま キャベツ きゅうり ゆかり		
6(水)	☑	(地粉うどん)	地粉うどん	1025	
		さぬきうどん	鶏肉 にんじん 万能ねぎ かまぼこ わかめ 煮干し		
		みそポテト 梅おかか和え	じゃがいも 小麦粉 卵 油 みそ 砂糖 キャベツ きゅうり かつお節 梅干し 砂糖		
7(木)	☑	世界味めぐり (シガポール)	米 鶏肉 たまねぎ 油 鶏肉 しょうが にんにく ねぎ 油 砂糖 豚肉 しょうが 牛乳 油 フォー きょうな にんじん ねぎ 片栗粉 卵 牛乳 砂糖 マーガリン 小麦粉	828	36.4
		白飯	米	715	
		塩肉じゃが	豚肉 生揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 油 砂糖		
ピリ辛もやし チョコアイス(1年生のみ)	もやし きゅうり 砂糖 チョコ 生クリーム 牛乳 砂糖				
11(月)	☑	白飯	米	674	
		餃子のユーリンチー	餃子の皮 豚肉 キャベツ ねぎ にんにく しょうが 砂糖 ラー油		
		磯香和え たぬき汁 / いちご	こまつな もやし のり みそ だいこん にんじん 豆腐 ごぼう ねぎ こんにゃく 油 いちご		
12(火)	☑	(白飯)	米	734	
		鶏肉と大根のカレー	鶏肉 たまねぎ だいこん セロリー にんにく しょうが 油 トマト チーズ 小麦粉 バター スキムミルク		
		ミックスサラダ ヨーグルト	マカロニ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 油 砂糖 ヨーグルト		
13(水)	☑	日本味めぐり (静岡県)	昆布茶 米 黒はんぺん 卵 小麦粉 パン粉 油 こまつな キャベツ もやし 桜えび ねぎ 油 こんにゃく だいこん ごぼう 豆腐 さといも にんじん	793	28.6
		揚げパン(抹茶・いちご)	いちご 砂糖 スキムミルク 抹茶 砂糖 油 パン	737	
		手作りワントンスープ 春雨サラダ	しょうが 油 にんじん はくさい ねぎ ワンタン 豚肉 ねぎ キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油 春雨		
18(月)	☑	スパゲティキャロットソース	スパゲティ 豚肉 たまねぎ にんじん にんにく グリンピース マッシュルーム アップルソース 油 トマト		
		青のりポテト	じゃがいも 油 あおのり		
		フレンチサラダ いちご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 砂糖 油 いちご		
19(火)	☑	(白飯)	米	844	
		ピビンバ	豚肉 にんにく 砂糖 油 きゅうり だいこん にんじん もやし こまつな 砂糖 みそ 卵		
		わかめスープ おたのしみデザート	鶏肉 わかめ たまねぎ とうもろこし にんじん 油 いちご 生クリーム 白あん 卵 小麦粉 レモン ゼラチン		

平均栄養価

エネルギー たんぱく質(g)
764 28.4

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月は年間給食回数の調整分としてデザートが出ます。デザートの内容は学年によって異なります。

国際交流でカナダに行った生徒は、5日分の給食費の返金として3月に引き落とし口座に振替いたします。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



～献立紹介～

- 4日 せとか・・・「柑橘類の大トロ」と言われるぐらい濃厚でジューシーな味わいのあるみかんです。
- 6日 みそポテト・・・秩父地方の郷土料理で、じゃがいもの天ぷらにみそだれがかかっています。
- 11日 たぬき汁・・・豚汁の肉の代わりにこんにゃくを入れた汁です。豚肉がこんにゃくに化けたことからこの名前がつけました。
- 14日 手作りワントンスープ・・・給食室で肉ワンタンを包んでスープに入れます。つるんとした舌触りが好評です。
- 18日 スパゲティキャロットソース・・・にんじんをふんだんに使ったミートソースのスパゲティです。



日ごとふくらみ始める草木の芽に「春」の足音を感じます。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。次のステージに向かって羽ばたく準備をするときでもあります。新年度に向けて、自分の食習慣を振り返ってみましょう。

1年間を振り返りましょう！！

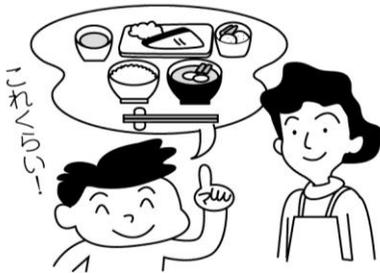
4月

3月



① 食べられる量を考えて盛り付けましたか？

あと一口なのに、お皿に残された料理…食べ残すことが当たり前になっていませんか？



まず、食べる前に、自分が食べられる量（日々の活動に見合った食事量）を伝え、自分で調整することが大切です。

② 食事の前に、食卓（机）の整理と手洗いを、きちんとしましたか？

手はいろいろな物に触れるので、目に見えないばい菌がたくさんついています。

手を洗わないで食事をする、手のばい菌が口に入り病気になることがあります。手をよく洗うことが、風邪の予防にもなります。



③ よくかんで食べましたか？

よくかむと肥満の予防になるとともに、歯並びをよくし、虫歯も防ぎます。

頭の働きも活発になり、何事にも積極的になります。一口食べたなら30回くらいかみましょう。



④ 感謝の気持ちを持って「あいさつ」ができましたか？

私たちが何気なく毎日食べている食べ物はみんな命があり、一生懸命生きていたものです。

人間は大切な「命」をいただいて生きているわけですから感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



⑤ 自分の適量を知っていますか？

食べ過ぎは万病のもと、腹八分目は健康のもと。（もう少し食べたいな…と思うくらい）を適量と考え、自分の適量を守りましょう。



また、朝食抜きで、まとめて食べることは肥満のもとです。朝、昼、夕、三度の食事をバランスよくしっかり食べましょう。

⑥ マナーを守って楽しく食事をしましたか？

前かがみの姿勢で食べると、胃が圧迫され、消化吸収が悪くなります。食器を口につける食べ方は気をつけたいものです。また、箸を上手に使えると、上の箸の持ち方は鉛筆の持ち方なので、字が上手に書けるようになります。

