

2日(月)	3日(火) ひな祭り献立	4日(水)	5日(木)	6日(金) 応援献立
ごはん / 牛乳 ◇ わさびコロッケ ◇	牛乳 ちらし寿司	ごはん / 牛乳 豚肉のしょうが炒め	中華めん★小麦 牛乳 ◇ もやしナムル ◇	ごはん / 牛乳 チキンカツ
5 わさびコロッケ 小50g ★小麦 1こ 5 わさびコロッケ 中70g ★小麦 1こ 6 ひまわり油 (揚げ油) 5	5 精白米 65 ちらしすしの素 24 1 錦糸玉子 ★卵 10	6 ひまわり油 1 4 しょうが 1 1 豚肉ありがとん 45 酒 1.5 3 三温糖 0.5 4 玉ねぎ 30 5 三色サラダこんにやく 18 本みりん 1 こいくちしょうゆ 3 天然塩 0.05 粉寒天 0.5 3 赤パプリカ 5	4 もやし 35 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 酢 1 6 ごま油 1 5 三温糖 0.2 うすくちしょうゆ 2.4 6 白いりごま 1.3	1 鶏むね肉 小60g 1枚 1 鶏むね肉 中80g 1枚 天然塩 0.1 白こしょう 0.03 酒 1 5 薄力粉 ★小麦 5 水 6 5 パン粉(乾燥) ★小麦 8 6 ひまわり油 (揚げ油) 6
◇ ひじきの煮物 ◇	◇ にじますのつぶら揚げ ◇	菜の花のおひたし	チャーシュー和え	レモン和え
6 ひまわり油 1 1 鶏もも肉 10 酒 1 5 三温糖 2 3 にんじん 6 2 干ひじき 2.5 5 しらたき 10 1 油揚げ 5 かつおだし汁 10 本みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.7 4 むきえだまめ 5	2 つぶら揚げ 小40g ★小麦 1こ 2 つぶら揚げ 中50g ★小麦 1こ 5 三温糖 2.6 本みりん 1.2 こいくちしょうゆ 2 酒 2	4 はくさい 40 3 菜花 7 3 にんじん 7 1 かつお節 1.3 うすくちしょうゆ 2.5	6 ごま油 0.8 4 しょうが 0.7 1 豚ひき肉 30 4 玉ねぎ 28 3 にんじん 15 2 たけのこ水煮 12 4 干し椎茸 0.6 5 三温糖 1 5 チキンピヨン 6 1 常念みそ 8 こいくちしょうゆ 1.5 酒 1 1 トウバンジャン 0.1 1 テンメンジャン 5 天然塩 0.3 かたくり粉 1.8 4 ねぎ 8 白こしょう 0.05	4 キヤベツ 30 4 きゅうり 10 3 にんじん 7 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.24 4 レモン果汁 1 5 三温糖 0.2
◇ かきたま汁 ◇	てまり麩のすまし汁	油揚げのみそ汁	マーラーカオ	豆乳みそ汁
4 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 20 3 にんじん 5 4 えのきたけ 8 1 かまぼこ細切り 10 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 4 1 ★たまご 25 3 こまつな 5	1 かつおだし 2.5 1 鶏もも肉 10 4 だいこん 25 3 にんじん 8 4 干し椎茸 0.6 5 てまり麩 ★小麦 2 酒 1 うすくちしょうゆ 4 3 糸みつば 4	1 煮干しだし 2.5 3 にんじん 7 4 ぶなしめじ 7 5 じゃがいも 25 1 油揚げ 8 1 常念みそ 6.5 2 カットわかめ 0.5	5 蒸しパンミックス ★小麦★乳 22 5 黒砂糖 6.6 1 ★たまご 13.5 2 ★牛乳 8.8 こいくちしょうゆ 0.5 6 ひまわり油 1.3	5 煮干しだし 2.5 5 じゃがいも 20 4 だいこん 20 3 にんじん 6 4 ぶなしめじ 6 1 豆乳 15 5 常念みそ 7 4 はくさい 15
一年の締めくくりとなる3月です。食事マナーや食べられるようになった食材、食生活についてなど、一年の振り返りをする月にしましょう。	つぶら揚げは、安曇野地域の特産物です。新鮮なにじますを調理することで、くると丸くなるそうです。給食センター特製のタレをかけていただきます。	野菜と合わせると、チーズが苦手なひとでも食べやすいのではないのでしょうか。カルシウムたっぷりのチーズは、ぜひ食べてもらいたい食材のひとつです。	マーラーカオは、中華風の蒸しパンです。どんな味かな? お楽しみ!	給食センターでパン粉をつけて、チキンカツをつくります。中学3年生の後期選抜に向けて、「自分に打ちカツ!」応援献立です。
613kcal 21.5g 24.3g 328mg 2.6g 765kcal 26.2g 29.6g 356mg 3.6g	647kcal 28.0g 17.0g 687mg 2.8g 762kcal 32.6g 18.5g 753mg 3.5g	583kcal 26.9g 19.3g 355mg 1.9g 726kcal 32.9g 22.8g 395mg 2.9g	669kcal 27.8g 21.5g 351mg 3.3g 833kcal 34.5g 25.4g 390mg 4.3g	600kcal 26.9g 16.4g 281mg 2.2g 752kcal 34.2g 19.1g 296mg 2.8g



給食を通して新しい食材や味に
出会ったり、苦手な食べ物に挑戦
したりと、様々なことを学んだ一年
だったと思います。
今年度を振り返って、できるよう
になったことやがんばったことにつ
いて、考えてみましょう。



給食費の口座振替日は
3月2日(月)です。
今年度の最終振替日にな
ります。一年間ご協力い
ただき、ありがとうございます。
いました。



**朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!**

赤の食品	魚、肉、卵、豆、豆腐製品など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳、乳製品、小魚、海藻など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群		その他の野菜、果物	4群		油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと、(脂質)	6群



Main menu table with columns for dates (9日, 10日, 11日, 12日, 13日) and food items with their respective quantities and nutritional values.

早起き (Early Morning) section featuring an illustration of a child waking up and text about the benefits of morning sunlight and serotonin.

早寝 (Early Bed) section featuring an illustration of a child sleeping and text about the importance of sleep for growth and energy.

朝ごはん (Breakfast) section featuring an illustration of a child eating and text about the energy gained from breakfast.

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

Food group classification table with 6 groups (赤の食品, 緑の食品, 色の濃い野菜, その他の野菜果物, 黄の食品, 熱や力になる食品) and their corresponding food items and nutritional benefits.

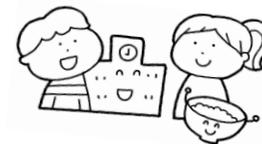


16日(月)		17日(火) 小全欠食	
ごはん / 牛乳		牛乳	
◇ 山賊焼き ◇		ピザトースト	
1 鶏もも肉 小60g	1こ	5 食パン ★小麦★乳	1枚
1 鶏もも肉 中80g	1こ	トマトケチャップ	13
4 おろしにんにく	0.6	4 玉ねぎ	10
4 おろししょうが	0.6	3 青ピーマン	3
5 天然塩	0.2	4 ホールコーン	4
5 常念みそ	0.7	1 ウィンナー	15
キムチの素	1.3	白こしょう	0.03
5 米粉	3	2 シュレットチーズ ★乳	20
5 かたくり粉	2.5	4 パシル(乾)	0.03
6 ひまわり油 (揚げ油)	5	えだまめのマリネ	
◇ 納豆サラダ ◇		4 おぎえだまめ	12
4 キャベツ	15	1 ツナフレーク	7
4 だいこん	20	4 きゅうり	7
4 きゅうり	5	4 もやし	20
3 にんじん	5	3 にんじん	5
1 ひきわり納豆	10	うすくちしょうゆ	2.3
天然塩	0.05	酢	1.5
うすくちしょうゆ	0.6	5 三温糖	0.3
酢	1	オニオンコンソメスープ	
6 ノンエッグマヨネーズ	10	6 ひまわり油	0.5
◇ 豚汁 ◇		1 鶏もも肉	13
6 ひまわり油	1	4 玉ねぎ	40
1 豚肉ありがとん	15	3 にんじん	8
酒	1	4 マッシュルーム	3
4 ごぼう	5	チキンパイヨン	2
4 玉ねぎ	20	コンソメ	1
3 にんじん	7	天然塩	0.15
5 ジャがいも	20	黒こしょう	0.03
5 つきこんにやく	15	うすくちしょうゆ	1.5
1 常念みそ	6	4 パセリ(乾)	0.03
煮干し だし	2.5	コーヒー牛乳のもと	
4 ねぎ	6	5 コーヒー牛乳のもと	1袋
おいしかったです!と会うたび声をかけてくれた6年生、中学生になっても、食事を大切に、自分らしくがんばってくださいね。ご卒業おめでとうございませう。		給食を通して、みなさんの心と身体の成長を助けることができたら嬉しいです。今年度最終日、楽しく食べられる献立を調理員さんと考えました。味わっていただきませう。	
630kcal 31.7g 20.1g 333mg 2.0g		778kcal 37.3g 29.6g 619mg 4.2g	
791kcal 40.2g 24.0g 367mg 2.6g			

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた



春休みは家の仕事を積極的に!

家庭の仕事は例えば配せんや食器の片づけ、ごみ出しなどがあります。自分にできることを考え、自分の仕事としてやってみましょう。



本当にダイエットが必要かな?

みなさんは、ダイエットをしたことがありますか? 中にはダイエットの必要がないのにしている人もいるのではないのでしょうか。不必要なダイエットは、将来の健康にも悪い影響をおよぼす可能性があります。自分は本当にダイエットが必要なのかを、しっかりと考えてみましょう。



～卒業するみなさんへ～

学校給食は、生涯にわたって健康な心と身体をつくるための食生活を、食べて学ぶことも目的のひとつです。小中9年間かけて、身をもって学んだこの経験が、いつかみなさんを助けてくれることを願っています。どんな食事をとったらよかったんだっけ? と思った時には、少しでも給食を思い出してくださいね。ずっと応援しています! ご卒業おめでとうございます。

保護者の皆様へ

今年度も、給食運営にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。給食センター職員一同、安全でおいしい給食づくりに努めてまいりますので、来年度もよろしくお願ひいたします。

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

赤の食品	魚、肉、卵、豆、製品など	主に体をつくる (たんぱく質)	1群	緑の食品	色の濃い野菜	3群	黄の食品	米、パン、めん類、豆類など	主にエネルギーのもと (炭水化物)	5群
	牛乳・乳製品、小魚・海藻など	主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど)	2群		その他の野菜、果物	4群		油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと (脂質)	6群