



日	曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
					からだをつくるたべもの	ちからになるたべもの	ちょうしをととのえるたべもの	エネルギー	たんぱく質
1	金	牛乳	☆桃の節句献立☆ 菜の花ずし	すまし汁 ひなまつり白玉ポンチ	牛乳,鶏肉,えび,卵,豚肉,豆腐	米,さとう,油,白玉粉	れんこん,干しいたけ,にんじん,菜の花,たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな,パイン,みかん,いちご	681	22.1
4	月	牛乳	👑2色揚げパン (ココア・きなこ)	👑ワンタンスープ 👑特製ドレッシングサラダ	牛乳,きな粉,豚肉	コッペパン,さとう,ワンタン,ごま油,油	にんじん,干しいたけ,たけのこ,もやし,はくさい,長ねぎ,こまつな,キャベツ,ホールコーン,たまねぎ,りんご	585	20.8
5	火	牛乳	ごはん	👑鶏肉の塩麴焼き ひじきの煮物 沢煮わん	牛乳,鶏肉,ひじき,大豆,豚肉,豆腐	米,油,こんにやく,さといも,さとう,でんぶん	にんじん,干しいたけ,さやいんげん,たけのこ,えのきたけ,こまつな,長ねぎ	598	23.7
6	水	牛乳	五目うどん	みそポテト デコポン	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ	うどん,油,さとう,でんぶん,じゃがいも,小麦粉	干しいたけ,にんじん,たまねぎ,長ねぎ,こまつな,デコポン	638	20.4
7	木	牛乳	ほたてのかき揚げ丼	金時豆の甘煮 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳,ほたて貝柱,卵,金時豆,みそ,豆腐,わかめ	米,麦,油,小麦粉,でんぶん,さとう,三温糖	にんじん,たまねぎ,みつば,だいこん,しめじ,こまつな,長ねぎ	694	24.2
8	金	牛乳	しんじゅく野菜の日 小松菜チャーハン	👑明日葉とささみの ハニーサラダ 👑夕焼けゼリー	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,卵,鶏ささ身,寒天	米,麦,油,じゃがいも,はちみつ,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,長ねぎ,キャベツ,あしたば,オレンジジュース	610	23.6
11	月	牛乳	チキンライス	ひよこ豆のサラダ ふわふわ玉子スープ	牛乳,鶏もも肉,ひよこめ(乾),豚かた肉,粉チーズ,卵	米,麦,油,さとう,じゃがいも,パン粉	にんにく,赤パプリカ,たまねぎ,マッシュルーム,パセリ,にんじん,こまつな,キャベツ,ホールコーン	621	23.6
12	火	牛乳	世界の料理(イタリア) ミルクパン	👑鮭のシチリア風 👑パリパリサラダ ミネストローネ	牛乳,さけ,ベーコン,豚肉	ミルクパン,油,米粉,でんぶん,オリーブ油,ワンタンの皮,さとう,じゃがいも,シェルマカロニ	にんにく,たまねぎ,なす,ホールトマト,トマトピューレ,にんじん,もやし,キャベツ,こまつな,セロリ	638	23.8
13	水	牛乳	わかめごはん	ジャンボぎょうざ 👑カリカリサラダ 👑五目スープ	牛乳,わかめ,豚肉,油揚げ,ベーコン,豆腐	米,麦,油,さとう,ごま油,ジャンボぎょうざの皮,小麦粉,でんぶん	キャベツ,なら,長ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,たけのこ,はくさい,えのきたけ	665	20.9
14	木	牛乳	ごはん じゃこのつくだ煮	ひじき入り厚焼き玉子 小松菜とキャベツのおひたし 油揚げと大根のみそ汁	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,ひじき,卵,油揚げ,みそ,わかめ	米,麦,三温糖,白ごま,油,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,えのきたけ,こまつな,キャベツ,だいこん,長ねぎ	638	29.3
15	金	牛乳	クリームスパゲティ	米粉マカロニスープ 👑レモンスカッシュゼリー	牛乳,ベーコン,鶏肉,生クリーム,寒天	スパゲッティ,油,バター,小麦粉,米粉マカロニ,はちみつ	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,クリームコーン,ホールコーン,パセリ,はくさい,こまつな,ホールトマト,島レモン,みかん	660	22.5
18	月	牛乳	👑みそラーメン	肉まん 清美オレンジ	牛乳,豚肉,みそ	ラーメン,ごま油,油,小麦粉,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,キャベツ,干しいたけ,長ねぎ,なら,たけのこ,清見オレンジ	662	28.1
19	火	牛乳	☆卒業お祝い献立☆ お赤飯	鱈の照り焼き かみかみあえ すまし汁 ミルクゼリー	牛乳,ささげ,ぶり,こんぶ,なると(卵不使用),寒天,生クリーム	米,もち米,黒ごま,さとう,油,ごま油	しょうが,にんじん,きゅうり,キャベツ,切干大根,たまねぎ,えのきたけ,こまつな,いちご	704	27.8
20	水	発酵乳	👑カレーライス	👑じゃこサラダ 👑フルーツポンチ	ジョア,豚肉,レンズまめ,わかめ,ちりめんじゃこ,寒天	米,麦,油,小麦粉,じゃがいも,白ごま,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,マッシュルーム,ホールトマト,こまつな,もやし,だいこん,パイン,みかん,りんご,いちご	709	22.3

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

少しずつ気温も暖かくなりをはじめ、今年度ももうすぐ終わりです。この1年間、食生活を通して学んだいろいろなことを大切にしましょう。

3月分 一日あたりの平均	650	23.8
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0

1年間の食生活をふり返ってみよう！

スタート! はいかい いいで 替えよう

①朝食を毎日 食べることができた

②食事の前に 石けんで手洗いができた

③食事をよくかんで 食べることができた

④食品の3つや 6つのグループの 働きを知ることができた

⑤感謝の気持ちを 込めて食事のあい さつができた

⑥苦手な食べ物を 食べることができた

⑦はしを正しく 持つことができた

⑧季節や行事の 料理を知ることができた

⑨間食は時間や量を 決めて食べることができた

⑩まわりの人と 楽しく食事 をすることができた

ゴール! いくつ できるように なったかな?

こんな食事になっていない? 避けたい7つの「こ」食

食事の役割は、空腹を満たすことだけではありません。こんな「こ」食になっていませんか?

孤食 ひとりだけで 食べる	個食 みんなで食事を しても、違うもの を食べる	子食 子どもだけで 食べる
固食 同じものばかり 食べる	濃食 濃い味つけのもの ばかり食べる	粉食 パンやめん類など、 粉からつくられた ものばかり食べる
		小食 ダイエットのため に、必要以上に 食事を減らす

保護者のみなさまへ

子どもたちは、この1年間、いろいろなことを学び、たくさんの方ができるようになったと思います。ご家庭でふり返りながら話してみてください。

食生活をふり返ってみてどうでしたか? できることを増やしていきましょう。