



Table with columns: 日曜 (Day), 献立名 (Menu Name), おもに体をつくる食品 (Food for building the body), おもに体の調子を整える食品 (Food for adjusting the body), おもにエネルギーになる食品 (Food for energy), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g). Rows are organized by month (2月, 3月, 4月, 5月, 6月, 9月, 10月, 11月, 12月, 13月).

日曜	こん だて めい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
16月	むぎごはん ビーフカレー かいそうサラダ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも ゼリー	カレールー	かいそうサラダにはわかめ、 こんぶ、あかさぎのり、ふの りなどのかいそうがはいって います。かいそうには カル シウムやカリウム、てつぶん マグネシウムなどのむきしつ と、しょくもつせんいがおお くふくまれているので、ほね をじょうぶにし、べんぴもふ せぎます。	626	19.9
<b>卒業お祝い献立</b>										
17火	せきはん ヒレカツ すましじる キャベツのかおりあえ ◎おいおいデザート たぐじょうあまみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおじそ	えのきたけ キャベツ	ごはん パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	きょうのきゅうしょくは、6ね んせいのそつぎょうおいわ いこんだてです。せきはんは むかしから、おいわいのせき でたべられてきました。きよ うは、このほかにヒレカツ や、おいわいのデザートがつ いています。しょうがつこう せいかつや、いままでのきゅ うしょくをおもいだしながら たのしいじかんをすごしま しょう。	682	26.0
18水	こめこパン(こむぎいり) チキンハンバーグのブラウソースかけ あさりのチャウダー みかんのりんごゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく あさり、ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ みかん	こめこパン さとう	デミグラスソース	あさりは、コハクさんという まみせいぶんがおおいため にするやスープをつくるとき にだしをとるひつようがあり ません。あさりには、けつえ きをつくる、てつぶんもおお いので、ひんげつをふせぐは たらきもあります。	666	31.5
19木	小学校は卒業式のため給食はありません									
23月	ごはん すきやき コロッケ しそきゅうり	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ あかじそ	こんにやく、はくさい しろねぎ たまねぎ きゅうり	ごはん なまふ、さとう じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	きょうのコロッケは、しょうわ 49ねんにうまれた、むかし からきゅうりよくてたべられ ているコロッケです。コロッケ のなまへのゆらひは、フランス のたべもの「クログット」か らきています。にほんには、め いじじだいにたつわり、アレ ンジされて、げんざいのような コロッケに なったそうです。	690	24.9

**4月 1年間の振り返りをしよう! 3月**



今年度も残すところ、あとひと月となりました。3月は1年間の  
まとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、  
できるようになったことなどを振り返りましょう。

**あなたの食生活は!? 食生活チェックシート**

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事のマナーを守っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>正しいはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>好き嫌いをなく何でも食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>

おしらせ  
材料は都合によりかわることがあります。  
は、かみかみメニューです。  
◎は、新献立です。お楽しみに。  
⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。  
まいつき19にちばしょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜です。

こんげつのきゅうしょくにとらじょうする「あんじょうし」と「となりのし」とでとれたべもの

こめ	チンゲンサイ	ほうれんそう
きゅうり	だいこん	
にんじん	あかじそ	

名前がつかまりました。あいまるです。もっと愛知産品を食べよう。私たちは、いいともあいち運動(産地地消)を応援しています!

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい!</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩!</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって!</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念...</p>
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

新しい学年でも、その調子でできなかったことを意識し、まずはできそうなことから、自分でできることは何かを、取り組んでみましょう。がんばってみましょう。考えて、挑戦してみよう。