

日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	小学校
3(月)	ちらし寿司 牛乳 いわしのしょうが煮 菜の花和え にゅうめん ひなまつりゼリー	牛乳 いわしのしょうがにとりにく うすあげ わかめ	米 さとう ごま ふしめん ひなまつりゼリー	なのはな はくさい コーン はねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ れんこん	674 24.6
4(火)	ごはん 牛乳 えびチリ こまつなのナムル 五目ラーメン	牛乳 えびフリッター やきぶた わかめ	米 あぶら ごまあぶら さとう ちゃんぽんめん	こまつな もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ しいたけ	677 25.0
5(水)	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ ポテトサラダ ポトフ	牛乳 とうふハンバーグ ハム ウィナー	米 さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	えだまめ コーン キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ	635 23.3
6(木)	ごはん ジョア(プレーン) てづくりからあげ いんげんのおかか和え 春一番!みそ汁	ジョア(プレーン) とりにく かつおぶし うすあげ みそ	米 でんぷん あぶら さとう しんじゃがいも	にんにく しょうが たけのこ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ いんげんまめ	646 25.2
7(金)	コッペパン 牛乳 りんごジャム 肉団子のトマト煮 春キャベツのクリーム煮	牛乳 にくだんご ベーコン とうにゅう	コッペパン あぶら こめこ さとう オリーブオイル じゃがいも りんごジャム こめこマカロニ	あかピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが トマト にんじん はるキャベツ	371 16.4
10(月)	ごはん 牛乳 ポークカレー レモンバジルナゲット ブロッコリーのねぎごまサラダ いちごクレープ	牛乳 ぶたにく レモンバジルナゲット	米 じゃがいも カレールウ あぶら ドレッシング(ねぎごま) いちごクレープ	にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー あかピーマン きゅうり	718 23.7
11(火)	ごはん 牛乳 そぼろどんの具 小魚とひじきのサラダ きもち♡鍋	牛乳 とりひきにく ひじき ちりめんじゃこ ウィナー にくだんご みそ	米 あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう しょうが うめ キャベツ はくさいキムチ なら はくさい だいこん えのきたけ	609 27.0
12(水)	ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ くきわかめの五目炒め 春の野菜たっぷり汁	牛乳 さわらのたつたあげ ぶたにく くきわかめ とりにく とうふ みそ	米 あぶら こんにやく さとう ごま しんじゃがいも	にんじん キャベツ なめこ	654 28.1
13(木)	ごはん 牛乳 ならまんじゅう 麻婆豆腐 中華和え	牛乳 ならまんじゅう とうふ ぶたひきにく	米 ごまあぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが こまつな もやし	662 24.6
14(金)	米粉パン 牛乳 大和まな入りメンチカツ ポークビーンズ フルーツポンチ	牛乳 やまとまな入りメンチカツ だいず ぶたにく	こめこパン あぶら じゃがいも さとう カクテルゼリー	たまねぎ にんじん トマト みかん もも りんご パイン	717 32.9
17(月)	ごはん 牛乳 豚キムチ 寒天サラダ ビーフンスープ	牛乳 ぶたにく みそ こんにやくかんてん やきぶた	米 あぶら さとう ごまあぶら ビーフン ドレッシング(わふう)	はくさいキムチ はくさい なら しょうが きゅうり あかピーマン にんじん しろねぎ たまねぎ チンゲンサイ コーン えのきたけ	572 21.8
18(火)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ うめこんぶ和え 紅白汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 ぶたにく しおこんぶ とうふ みそ	米 でんぷん あぶら さとう ごま しらたまもち さといも いちごゼリー	しょうが キャベツ きゅうり うめ だいこん にんじん えのきたけ はねぎ	730 27.1

### あなたの食生活はどうですか? 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

○の数が...  
 7~9個 (☆☆☆) たいへんよくがんばりました  
 4~6個 (☆☆) よくがんばりました  
 1~3個 (☆) もうすこしがんばりましょう  
 0個 (ポン!) まずはたべるとすきになりましょう

◎来年度の給食予定◎  
 小・中学校給食開始...4月11日(金)  
 幼稚園・中学1年生...4月14日(月)  
 小学校1年生...4月15日(火)  
 幼稚園3歳児...4月21日(月)

★栄養価の表示★  
 上の段:エネルギー(kcal)  
 下の段:たんぱく質(g)

3月平均  
639  
25.0

～今月の地場産物～  
 \*奈良県で生産・製造された食材を紹介します。  
 献立表の中で太字にしています\*

米・パン・こんにやく・ふしめん・カレールウ・さといも・なめこ・にくだんご・はねぎ  
 こめこマカロニ・やまとまな入りメンチカツ・こまつな・しろねぎ・チンゲンサイ

卒業・進級おめでとう!

「食べる」はみなさんの「生きる」を支え、健康の入口になり、人と人のつながりやきずなを作ります。毎日楽しく食べられること、食事をする時間を大切にすること、そして食べものを大切に扱うことを忘れないでください。

「あたりまえ」にあらためて「ありがとう」

もうすぐ春休み! 新年度に向けて準備をする機会に

新年度が始まると、環境が変わり、心と体に負担がかかりやすくなります。春休み中も早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて体調を整えておきましょう。