

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	中学校
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	778 27.7
4(火)	ごはん 牛乳 えびチリ こまつなのナムル ごもく 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	862 30.8
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 ウインナー	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	783 26.9
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 しんじやがいも	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	838 31.7
7(金)	きなこあげパン 牛乳 にくだんご 肉団子のトマト煮 春キャベツのクリーム煮	きなこ 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 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	813 31.7
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 アイスcream	牛乳 ぶたにく アイスcream 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)	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	934 31.6
11(火)	ごはん 牛乳 そぼろどんの具 こぎかな 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 ウインナー 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 にら はくさい だいこん えのきたけ	775 33.4
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 こんにゃく さとう ごま しんじやがいも	にんじん キャベツ なめこ	789 31.6
13(木)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう まーぼー豆腐 ちゅうか あ 麻婆豆腐 中華和え	牛乳 にらまんじゅう 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	890 31.1
14(金)	卒業式				
17(月)	ごはん 牛乳 豚キムチ かんてん 寒天サラダ ビーフンスープ げんき 元気ヨーグルト	牛乳 ぶたにく みそ こんにゃくかんてん やきぶた ヨーグルト	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 にら 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	777 29.2
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	923 33.6

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。

☐ 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	☐ 食事の前に手をきれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よくかんで食べている
---	---	--

☐ 苦手な食べ物にも挑戦している	☐ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	☐ おはしを上手に使うことができる
---	---	--

☐ 食べたら歯を磨いている	☐ おうちで食事のお手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を楽しんでいる
--------------------------------------	---	--

○の数が…
7～9個 4～6個 1～3個 0個

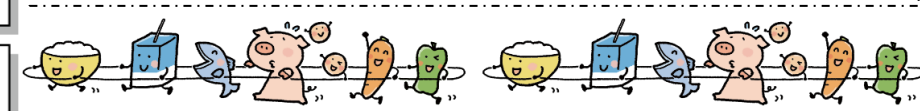


◎給食なしのお知らせ◎
11日(火)～18日(火):新庄中3年・白鳳中3年
14日(金):新庄中・白鳳中

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)
※ただし米を110gとする

～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・こんにゃく・ふしめん・カレールウ・にくだんご・アイスクリーム
こめこマカロニ・さといも・なめこ・こまつな・しろねぎ・チンゲンサイ・はねぎ



◎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)

卒業・進級おめでとう!



『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と食べて体調を整えておきましょう。