



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		栄養価	
				血や肉になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2月	ごはん	○	きのこ汁 三色そばろ ひじボテサラダ	とうふ みそ とりにく たまご ツナフレーク	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん えのきたけ ぶなしめじ きゅうり なかがねぎ しょうが たまねぎ えだまめ コーン ちゃえのき	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	708 30.3 29.5 2.7	821 35.1 33.9 3.1
3火	ひなまつり の献立 ちらし寿司	○	豆腐のすまし汁 さわらの照り焼き キャベツのごマネーズサラダ	とうふ なると さわら	ぎゅうにゅう	さやえんどう にんじん	えのきたけ はくさい しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ ちらしずしのく	こめ おおむぎ ひしもち	ノンエッグ マヨネーズ ごま	678 27.6 21.8 2.7	775 31.3 24.5 3.9
4水	ごはん	○	トックスープ 豚肉とキムチの炒め物 もやしと枝豆のサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ たけのこ きくらげ もやし にんにく しょうが ぶなしめじ えだまめ はくさいキムチ	こめ おおむぎ トック さとう はるさめ	ごまあぶら ひまわりあぶら	611 25.7 15.4 2.6	705 29.4 17.0 2.9
5木	高社中 思い出給食 メロンパン	○	コーンポタージュ ポテトカップグラタン シーザーサラダ ティラミス	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり	メロンパン こめ ポテトカップ グラタン ティラミス	ひまわりあぶら シーザー ドレッシング	915 23.9 45.1 3.0	1081 27.6 52.8 3.3
6金	ひくシオ たすペシ献立 ごはん	○	沢煮椀 さばの竜田揚げ 細切り昆布とさつまいもの炒め煮	ぶたにく あぶらあげ さば とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん なかがねぎ しょうが	こめ おおむぎ でんぶ こんにやく さつまいも さとう	ひまわりあぶら	685 30.3 25.9 2.4	799 34.7 29.6 2.9
9月	がんばれ の献立 ごはん	○	みそけんちん汁 お米とポテトのささみカツ れんこんサラダ	とりにく みそ ちくわ とうふ あぶらあげ ポテトとお米の ささみカツ ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう れんこん きゅうり コーン	こめ おおむぎ こんにやく さითも いよかんゼリー	ごまあぶら ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	723 29.2 23.9 2.8	833 33.7 27.0 3.3
10火	ごはん	○	チャアシャン豆腐 肉しゅうまい(2コ) もやしのナムル	ぶたにく みそ あつあげ しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ もやし きゅうり たまねぎ	こめ おおむぎ さとう でんぶ	ひまわりあぶら ごま	689 30.6 23.7 2.7	777 34.2 25.7 3.1
11水	ごはん	○	豚汁 あじさんが焼ききのこだれ 梅ドレッシングサラダ	ぶたにく とうふ みそ あじいり さんが	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	だいこん ごぼう なかがねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり うめ	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶ	ひまわりあぶら	625 28.1 19.2 3.1	698 29.9 20.2 3.4
12木	こめこ 米粉パン	○	白菜ベーコンスープ ラビオリミートソース和え いもいもサラダ	ベーコン ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	えのきたけ たまねぎ はくさい きゅうり	こめこパン はるさめ ラビオリ じゃがいも さつまいも	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	748 30.2 31.2 3.7	878 35.3 36.1 4.3
13金	ごはん	○	チキンカレー 小松菜とひじきのサラダ 中野市のいちご(2コ)	とりにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ コーン いちご	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	604 21.6 13.7 2.5	696 24.5 15.1 3.0
16月	卒業お祝い の献立 紫米ごはん	○	若竹汁 鶏肉の照り焼き 菜の花のおひたし	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なばな	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ もやし	こめ おおむぎ むらさきまい さとう おいおい デザート		675 28.8 24.6 2.6	752 32.7 25.6 2.9
17火	卵の ピザ トースト	○	ヘルシーポトフ ちくわのサラダ 清見かん(1/4コ)	たまごサラダ ローズハム ウィンナー ちくわ	シュレット チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ だいこん キャベツ ぶなしめじ きゅうり いよかん	しょうばん じゃがいも さとう	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら ごま	913 38.6 41.4 5.4	

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

## 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 集中力がアップする



脳にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

## 朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

新しい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつも  
どおりの「早寝」「早起き」「朝ごはん」を心がけて過ごしてくださいね



## 給食センターより

給食センターでは、今年度もみなさんに喜ばれるおいしい給食を目指して、給食作りをしました。みなさんが、元気にもりもり食べてくれるのが、とてもうれしかったです。  
これからも、わたしたちはみなさんに喜ばれる給食をめざして、いっしょうけんめいがんばります。

そして、もうすぐ卒業を迎える皆さん、9年間食べてきた給食はどうでしたか？  
「食べる」ことは「生きる」ことにつながります。自分自身の心と体の健康を考えて、食べること、生きることを大切に未来を切り開いていってほしいと願っています。

ご卒業おめでとうございます。



