

にち	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
3	月	ごはん ちらしずし いわしうめに なのはなのからしあえ ふのすましじる 牛乳 ひなあられ	卵, 小麦, 大豆 大豆, 小麦 卵, 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, さば -	ごはん, さとう, れんこん, ふ, ひなあられ	たまご, いわし, ちくわ, とうふ, ぎゅうにゅう	にんじん, しいたけ, いんげん, なのはな, りょくとうもやし, しめじ	627	762	ひなまつり がつにも もも 3月3日は「桃の節句」ともいい、おんなこ せいちょう 女の子の成長を祝い祝う日です。女の子のいる家庭ではひな人形をかざり、桃の花やひなあられでお祝いする風習があります。
4	火	パン こめこパン ポパイオムレツ ブロッコリーソテー 牛乳 ほたてチャウダー	小麦, 乳 卵, 大豆, りんご 豚肉, 大豆, 小麦 鶏肉, 大豆, 小麦, 豚肉	こめこパン, こめあぶら, こむぎこ, マヨネーズ	たまご, ぶたにく, ほたて, ベーコン, とうにゅう, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, ブロッコリー, カリフラワー, にんじん, たまねぎ, キャベツ	616	697	
5	水	ごはん とりにくからあげ(小2、中3) マカロニサラダ 牛乳 ジョア こまつなのみそじる	鶏肉, 大豆, 小麦, りんご 鶏肉, 豚肉, 小麦, 大豆, りんご, ゼラチン さば, 大豆	ごはん, かたくりこ, こめこ, こめあぶら, マカロニ	とりにく, ツナ, ワカメ, みそ, ジョア	にんじん, とうもろこし, きゅうり, こまつな, ねぎ	665	841	
6	木	ごはん さばしおみりんやき ひじきのいために 牛乳 なめこのみそじる	さば 小麦, 大豆 大豆, さば	ごはん, さとう, こめあぶら	さば, ひじき, だいず, さつまあげ, あつあげ, みそ, ぎゅうにゅう	あおピーマン, にんじん, こんにやく, ねぎ, なめこ, みずな	672	805	
7	金	めん ちゅうかめん みそラーメンじる 牛乳 だいこんのマヨサラダ	小麦, 卵 小麦, 大豆, ごま, 豚肉, 鶏肉, ゼラチン, 牛肉 鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆, 卵, りんご	ちゅうかめん, さとう, ごま, ごまあぶら, マヨネーズ	ぶたにく, みそ, とりつくね, ちくわ, ぎゅうにゅう	キャベツ, にんじん, りょくとうもやし, たら, にんにく, しょうが, だいこん, えだまめ	582	759	
10	月	ごはん とうふてりやき(小2、中3) こまつなのいりたまご 牛乳 つみれじる おいわいデザート	小麦, 大豆 卵, 大豆, 小麦, 鶏肉 大豆, さば 大豆, 乳, 卵, 小麦	ごはん, さとう, かたくりこ, こめあぶら, ケーキ	とうふ, たまご, とうにゅう, さつまあげ, つみれ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	しょうが, こまつな, にんじん, はくさい, ねぎ	655	830	いわいデザート とおか そつぎょうき 10日は卒業を記念した祝いデザートがつきます。
11	火	ごはん はるまき 牛乳 はるさめサラダ しおちゅうかスープ	小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, 鶏肉, りんご, ごま 小麦, さば, 大豆, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	ごはん, はるさめ, こめあぶら, ちゅうかドレッシング	はるまき, ワカメ, とりにく, なた, ぎゅうにゅう	きゅうり, にんじん, キャベツ, きくらげ	637	765	
12	水	ごはん チキンカレー 牛乳 もやしサラダ	小麦, 大豆, りんご, 鶏肉 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン	ごはん, こめあぶら, じゃがいも	とりにく, とうにゅう, あつあげ, ツナ, ぎゅうにゅう	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, りょくとうもやし, とうもろこし, いんげん	721	884	
14	金	ごはん わかめごはん にしんこんぶに 牛乳 ほうれんそうのいためもの だいこんのみそじる	- 小麦, 大豆 大豆, さば	ごはん, こめあぶら	ワカメ, にしん, こうやどろ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	ほうれんそう, しめじ, たまねぎ, にんじん, しょうが, だいこん, ねぎ	594	737	にしん
17	月	ごはん あつやきたまご 牛乳 くきわかめのいために かぶのみそじる	卵, 大豆, 小麦 大豆, 小麦 大豆, さば	ごはん, こめあぶら, さとう	たまご, くきワカメ, さつまあげ, あつあげ, みそ, ぎゅうにゅう	こんにやく, にんじん, いんげん, かぶ, ねぎ, えのきたけ	542	667	きたぐに きび ふゆ 北国の厳しい冬が過ぎた初春に産卵魚が漁獲されたことから「春告魚」とも呼ばれています。
18	火	ごはん にくだんご(小2、中3) 牛乳 もやしのごまずあえ ほうれんそうのすましじる	豚肉, 大豆, 小麦 卵, 大豆, 小麦, ごま 小麦, さば, 大豆	ごはん, さとう, ごまあぶら, ごま, ふ	ぶたにく, ちくわ, ぎゅうにゅう	たまねぎ, りょくとうもやし, きゅうり, ほうれんそう, にんじん, しいたけ, ねぎ	586	724	
19	水	ごはん さけしおやき 牛乳 じゃがいものうまに たまねぎのみそじる	さけ 大豆, 小麦 大豆, さば	ごはん, じゃがいも, こめあぶら, さとう	さけ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	しいたけ, こんにやく, にんじん, えだまめ, しょうが, たまねぎ, しめじ	638	769	
21	金	めん うどん 牛乳 カレーうどんじる おからコロッケ いんげんのマヨあえ	小麦 鶏肉, 小麦, 大豆, さば 小麦, 大豆, 豚肉 小麦, 大豆, 卵, りんご	うどん, かたくりこ, マヨネーズ, こめあぶら	とりにく, あぶらあげ, おからコロッケ, ツナ, ひじき, ぎゅうにゅう	たまねぎ, ほうれんそう, ねぎ, にんじん, いんげん	599	759	卒業 おめでとう!
24	月	ごはん きんぴらハンバーグ 牛乳 キャベツのごまあえ とうふのみそじる	鶏肉, 大豆, 小麦, ごま 小麦, 大豆, 卵, ごま 大豆, さば	ごはん, ごま, ごまドレッシング	きんぴらハンバーグ, とりにく, とうふ, あぶらあげ, みそ, ぎゅうにゅう	キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, とうもろこし, しめじ	591	721	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生, くるみの8品目)と、表示が推奨されている食品(いか, いくら, オレンジ, マカダミアナッツ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉, まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, アーモンドの20品目)のことをいいます。

今年度も残り1か月となりました。
これまで食について、おたよりでさまざまなことをお届けしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かして行ってほしいと思います。



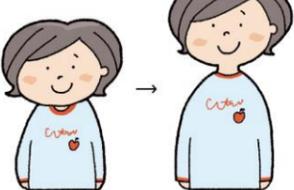
**健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう**

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康にすくすくするには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。



体重は増えていくよ 成長期だもの

8歳
127cm
26kg



11歳
143cm
36kg

成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

**春休みも
毎日朝食をとろう**



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

**時短で朝食づくり
冷凍野菜を
活用しましょう**



野菜を下調理してから冷凍しておくことで、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。青菜やキャベツ、にんじんなどを切ったり、ゆでたりして小分けにし、保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えるので、事前に準備しておくことで便利です。

