

日 曜日	祝 卒業 立名 カミスココくん ©神栖市	主な材料と食品分類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
19 (木)	ごはん 牛乳 カレーコロッケ 小松菜のごまマヨ和え 野菜の塩こうじスープ		牛乳			ごはん じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	しょうゆ カレー粉
23 (月)	麦ごはん 牛乳 ブレンオムレツ フロッコリーとにんじんのサラダ(ドレッシング) ハヤシライスソース		牛乳			麦 ごはん でんぷん	油	
24 (火)	ごはん 牛乳 クリスピーチキン ジャーマンポテト ワンタンスープ すだちゼリー	鶏肉 大豆粉 ベーコン 豚肉 大豆粉	牛乳 粉チーズ		にんじん 小松菜	ごはん 小麦粉 砂糖 でんぷん じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 バター	しょうゆ しょうゆ スープの素 オイスターソース

令和8年4月学校給食予定献立表

6 (月)	ごはん 牛乳 菜の花コロッケ(ソース) キムタク炒め 白玉だんご汁	豚肉 豚肉	牛乳 昆布		菜の花 にんじん ニラ ほうれん草	ごはん じゃがいも でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖 もち粉	油 ごま油	しょうゆ ソース しょうゆ 酢 唐辛子
7 (火)	麦ごはん 牛乳 豆腐ナゲット(小中2個) もやしとピーマンのサラダ(ドレッシング) 家常豆腐	豆腐 魚肉すり身 豆乳 厚揚げ 豚肉 みそ おからごんにゃく	牛乳			麦 ごはん 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 塩中華ドレッシング	
8 (水)	ごはん 牛乳 いかフライ(ソース) ひじきと大豆の煮物 新じゃがいものみそ汁 お祝いクレープ(中学生のみ)	いか 豚肉 大豆 油揚げ みそ	牛乳 ひじき		にんじん にんじん ほうれん草	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	ソース しょうゆ だし しょうゆ

3月栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
小学生 平均栄養量	651	23.7	20.4	347	4.5	358	0.59	0.51	26	2.3
中学生 平均栄養量	816	28.7	23.8	381	5.7	427	0.77	0.57	31	2.7

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。食器やお箸の使い方、食事の量、好き嫌いをなく食べること、クラスで協力すること・・・きっと他にもたくさんあるでしょう。3月は、この1年間で学んだことをふり返ってみて、来年度へ向け新しい生活の準備ができるといいですね。

給食の時間をふりがえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上白のおはらい(自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習)が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

日本の料理～三重県～

三重県は、日本のほぼ真ん中にあり、自然と文化、海や山の幸に恵まれていることから美し国と呼ばれています。給食では、三重県で多く水揚げされるさばを竜田揚げに、栽培が盛んななばなをごま和えに、昔修行をしていた僧兵たちがスタミナ食として食べたと言われる僧兵汁を用意しました。みんなで三重の味をいただきましょう。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます!

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今、食べている食事は「未来の自分」をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えていきますが、迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。みなさんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。