



給食だより

能美市学校給食センター

今年度もあと1か月となりました。
1年間、元気に楽しく学校生活を送ることはできましたか。新しい学年を元気に迎えられるように、春休みも規則正しい生活を心がけましょう。



給食の時間をふいかえろう



もうすぐ一年が終わりますね。進級・進学するにあたり、この一年の給食時間の過ごし方をふりかえりましょう。出来ているものに○をつけてチェックしてみましょう。○がつかなかったところは、来年度は○がつくようにがんばりましょう。

☐ 食事の前に
しっかり手を
洗った。



☐ 給食当番の時、
みじたくが
きちんとできた。



☐ 給食の放送を聞
いたり、掲示物
を見て学ぶこと
ができた。



☐ 好ききらいを
しないで食べる
ことができた。



一年間のふいかえり

☐ 協力して準備が
できた。



☐ 感謝して
食べることが
できた。



☐ 食事のマナー
を守ることが
できた。



ひなまつり

ひなまつりは、「桃の節句」または、「上巳（じょうし）の節句」とも呼ばれます。子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。病気やけがなどの災いをはらうために紙の人形を川に流したことが始まりと言われています。ひなまつりでは、はまぐりのお吸い物や、ひしもち、ひなあられなどが行事食として食べられます。



春を告げる食品

わかめ



わかめは、乾燥品や塩蔵品があるので、1年中食べることができますが、旬は春です。早春から生のわかめが多く出回ります。給食では、わかめごはんや、わかめのみそ汁など、わかめを使った献立を出しています。ご家庭でも生わかめのおいしさを味わってみませんか。

一年間ありがとうございました。

給食は、成長期のみなさんにとって必要な栄養がとれるように作られています。これからも、安全安心で美味しい給食を提供していきます。ぜひ、楽しみにしてください。

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 行事类等	
2	月	白ごはん	牛乳	チーズハムカツ 野菜ソテー お豆のスープ煮 かつおごまふりかけ	牛乳、チーズハムカツ、鶏肉、大豆	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー	白ごはん、油、オリーブ油、じゃがいも	633 20.3 21.4	838 24.4 27.3
↓ 3(火) ひなまつり献立 ↓									
3	火	すしごはん	牛乳	ちらしずし あさりのすまし汁 ひなあられ	牛乳、鶏肉、大豆、あさり、豆腐、かまぼこ	しょうが、にんじん、干ししいたけ、れんこん、おき枝豆、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、みつば	すしごはん、砂糖、ごま、ひなあられ	616 28.8 16.5	791 35.6 19.1
4	水	ミルクロール	牛乳	プレーンオムレツ 大根サラダ キャベツのミルクスープ	牛乳、オムレツ、ウインナー、生クリーム	大根、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、キャベツ	ミルクロール、ドレッシング、さつまいも、米粉、バター	593 23.5 24.3	720 28.0 29.6
↓ 5(木) 浜小学校6年生の献立 ↓									
5	木	わかめ麦ごはん	牛乳	しょうが風味の鶏肉の塩から揚げ ブロッコリーとにんじんとコーンとツナの和え物 厚揚げと大根のみそ汁	牛乳、わかめ、鶏肉、ツナ、厚揚げ、みそ	にんにく、しょうが、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、とうもろこし、レモン、大根、たまねぎ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、米粉、油、オリーブ油、砂糖	633 24.4 22.5	746 27.7 24.1
6	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、牛肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、バナナ、みかん	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールウ、カクテルゼリー	715 20.9 22.6	923 25.8 27.1
↓ 9(月) 中学校3年生応援献立 ↓									
9	月	白ごはん	牛乳	トンカツ ブロッコリーのガーリックソテー とり大根 1食用ウスターソース	牛乳、豚肉、鶏肉、厚揚げ、ちくわ	にんにく、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ブロッコリー、しょうが、ねぎ、大根、こんにゃく	白ごはん、天ぷら粉、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	640 19.6 18.0	785 36.0 22.1
10	火	白ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 小松菜のごま和え 豚肉と根菜のうま煮	牛乳、さば、豚肉、さつまあげ	にんじん、小松菜、白菜、しょうが、れんこん、ごぼう、干ししいたけ、こんにゃく、おき枝豆	白ごはん、ごま、砂糖、油、里いも、ごま油	622 28.8 20.6	774 33.1 22.4
11	水	食パン	牛乳	鮭フライのタルタルセルフサンド さつまいものポトフ チョコ大豆クリーム	牛乳、鮭フライ、たまご、豚肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、大根、白菜	食パン、油、マヨネーズ、さつまいも、チョコ大豆クリーム	657 19.8 31.7	815 24.3 36.7
↓ 12(木) 中学校3年生卒業お祝い給食 ↓									
12	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 炒め紅白なます 豚ごぼう汁 お祝いデザート(中学校のみ)	牛乳、鶏肉、うす揚げ、豚肉、豆腐、	しょうが、にんじん、大根、ごぼう、白菜、こんにゃく、小松菜	白ごはん、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油、お祝いデザート(中学校のみ)	597 27.3 21.6	810 31.2 23.7
↓ 13(金) 小学校のみ給食あり(中学校は卒業式のため給食なし) ↓									
13	金	白ごはん	牛乳	野菜のチヂミ キャベツのしそ和え ちゃんこうどん チーズ(小学校のみ)	牛乳、野菜のチヂミ、豚肉、うす揚げ、チーズ(小学校のみ)	キャベツ、きゅうり、しそ、にんじん、白菜、干ししいたけ、ねぎ	白ごはん、砂糖、米粉うどん	602 20.7 18.2	卒中 業学 式校
↓ 16(月) 小学校6年生卒業お祝い給食 ↓									
16	月	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き カラフルサラダ 桜ちらしかまぼこ入りすまし汁 お祝いデザート(小学校のみ)	牛乳、豚肉、豆腐、かまぼこ	しょうが、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、レモン、にんじん、えのきたけ、たけのこ、小松菜	白ごはん、砂糖、片栗粉、オリーブ油、お祝いデザート(小学校のみ)	622 21.8 18.3	711 26.5 21.1
↓ 17(火) 中学校のみ給食あり(小学校は卒業式のため給食なし) ↓									
17	火	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ 大豆とひじきの煮物 めった汁 チーズ(中学校のみ)	牛乳、ししゃもフライ、ひじき、大豆、さつまあげ、豚肉、みそ、チーズ(中学校のみ)	にんじん、いんげん、ごぼう、大根、ねぎ	白ごはん、油、砂糖、ごま油、里いも	卒中 業学 式校	801 31.9 24.5
18	水	ミルクロール	牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ クラムチャウダー	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、あさり、ベーコン、生クリーム	しょうが、にんにく、キャベツ、とうもろこし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ブロッコリー	ミルクロール、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、米粉、バター	629 29.1 26.7	745 34.0 31.5
19	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかきたまスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、卵	たまねぎ、キャベツ、キムチ、たくあん、しめじ、とうもろこし、ねぎ	麦ごはん、ごま油、砂糖	600 28.7 17.4	779 36.0 20.3
20	金	春分の日							
23	月	白ごはん	牛乳	ハヤシライス 海そうサラダ	牛乳、牛肉、生クリーム、海そう	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ	白ごはん、油、じゃがいも、デミグラスソース、ハヤシルー、ドレッシング、小麦粉、バター	640 21.5 23.8	771 26.5 24.4

【お知らせ】

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(TEL41-5211)までご連絡ください。

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g



2月・3月と6年生が考えた献立が給食として登場します！
2月(粟生小・福岡小・寺井小) 3月(浜小)

3/5
(木)

浜小

- ★ごはん
- ★しょうが風味の鶏肉塩からあげ
- ★ブロッコリーとにんじんとコーンとツナの和え物
- ★厚揚げと大根のみそ汁 ★牛乳

★ネーミングが工夫されており、地場産物を使い、彩りもあざやかです。旬のブロッコリーを使って給食で人気の鶏肉のからあげでみんなも大喜びですね。栄養バランスも整っています。



1年間のご協力ありがとうございました。
来年度も、子供たちが毎日の食事を楽しみにできるような給食づくりを続けてまいります。



能美市学校給食センター

