

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
1	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		634
		★とりにくのたつたあげ	とりにく				でんぶん	あぶら	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
		とうふとわかめのすましじる	とりにく とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ ねぎ			
		★ひなあられ					こめ さとう		
4	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606
		さわらのてりやき	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
		ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		みだくさんじる	とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ	でんぶん		
5	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		644
		わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぶん		
		★カレイフライのレモンソースかけ	カレイ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ あおさ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
6	水	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		605
		ウィンナーのケチャップソースに	ウィンナー		トマト	たまねぎ エリンギ	さとう		
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ はんぺん	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン みかん ナタデココ	さとう		
7	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		594
		★けんちんしのだのしょうがあんかけ	たら とうふ あぶらあげ		にんじん	しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
		やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
8	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
		ピビンバ(ににくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
		ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
11	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		571
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
		キャベツのゆかりあえ			ゆかり	キャベツ もやし			
		わかめとじゃがいものみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
12	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639
		★あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	あぶら	
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	やきそばめん さとう	ごまあぶら	
		こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん こまつな	たけのこ しょうが たまねぎ エリンギ	でんぶん		
13	水	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		671
		★フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶたにく				さとう でんぶん		
		ツナとだいごんのサラダ	ツナ			だいごん きゅうり コーン		ドレッシング	
		じゃがいものクリームスープ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ	バター	

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
14 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		666
	★やきぎょうざのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
	マーボ豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
15 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		656
	★キャベツミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
	ビーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	
	たまごスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ コーン	でんぷん		
18 月	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		640
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	★あじのフリッター(小1こ・中2こ)	あじ				こむぎこ	あぶら	
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			
19 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		679
	ミートソース	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぷん		
	★オムレツ	たまご					あぶら	
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
21 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	ちくさあえ	こうや豆腐 ハム		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

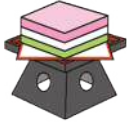
エネルギー摂取基準(kcal) 小650 中830 給食予定回数 14回



## 季節の行事「桃の節句」

3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」などをいただき、祝います。

### ひしもち



ひしもちの3色の色には意味がある。赤は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」を意味し、「健やかに育ってほしい」との願いが込められている。

### ひなあられ



ひなあられの色(赤・緑・黄色・白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現しているといわれ、「1年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められている。

### はまぐりの吸い物



はまぐりの貝殻は、一組の対の貝殻同士としかびたり合わないことから、「よい相手と出会い、幸せに過ごせるように」との願いが込められている。

和食には年中行事に関連した行事食があります。学校給食でも、子どもたちの健やかな成長を願い、行事食を実施しています。3日はひな祭りです。そこで行事食として、1日にひなあられがつきます。お楽しみに！

## 小中学校 卒業お祝い給食

- 1日(金) 南知多中
- 12日(火) みさき小・篠島小
- 15日(金) 内海小・豊浜小・日間賀小

※卒業式のため、6日(水)は小学校のみ、19日(火)は中学校のみ給食があります。

※4月は9日(火)から給食開始となります。



## 「卒業」「進級」胸ワクワクの3月 食生活チェック

みなさん、どんな1年だったでしょうか。爽り多い1年となったでしょうか。ところで「食生活」の1年間はいかがでしたか? 「食生活チェック」で振り返ってみましょう。

<p>① 朝ごはんは毎日食べていますか?</p> <p>朝ごはんは1日のエネルギー源です。しっかり食べましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<p>⑥ おかずだけでなくパンやご飯もきちんと食べましたか?</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>
<p>② 牛乳は残さず飲みましたか?</p> <p>牛乳には、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたくさんあります。からだをつくるたんぱく質も多いので、成長期のおみなさんにはとても大切な食品です。</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<p>⑦ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつができましたか?</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>
<p>③ 「にんじん」や「ほうれん草」などの色の濃い野菜を残さず食べていますか?</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<p>⑧ よくかんで食べていますか?</p> <p>たくさんかむと、あごかきたえられ、歯並びもよくなります。その上、かむことで脳が刺激され、頭の働きもよくなります。一日30回かみましょう。</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>
<p>④ 「キャベツ」などの色の薄い野菜も残さずに食べましたか?</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<p>⑨ 食事の前の手洗いは、よくできましたか?</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>
<p>⑤ 魚はしっかり食べましたか?</p> <p>「サバ」や「イワシ」などの背中の青い魚のあぶらには、「エイコサペンタエン酸」「ドコサヘキサエン酸」が含まれていて、血液をきれいにしたり、脳の働きを活発にする効果もあるのです。</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>	<p>⑩ 給食当番の仕事に協力しましたか?</p> <p><input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ</p>

さあ、みなさんの結果はどうでしたか? 「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で健康な体づくりを心がけましょう。残念ながら「はい」の数が少なかった人は、自分の食生活について見直し、できなかったところを頑張ってみましょう。

