



食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	32.5	21.7
	中学校	830	41.5	27.6

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」など、たくさんの思いを込めて作っています。

皆さんは、給食を食べながら、どんなことを感じ、学んだのでしょうか？

今年度の給食もあと少しで終わりです。この1年を振り返るとともに、残りの日々も給食をしっかり食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。

3/3 ひな祭り

1(金)
ひなあられ
ささみチーズフライ
アーモンドあえ
ちらしずし
あさり汁
牛乳、あさり、とうふ、ツナ、とりこ、わかめ、チーズ
こめ、さとう、あぶら、ひなあられ、アーモンド、こむぎ
しいたけ、こまつな、もやし、にんじん、かんぴょう、たけのこ、れんこん
C 598 P 24.6 F 19.7
C 738 P 30.3 F 24

4(月)9年生祝いメニュー	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
オレンジ ぶた肉のみそいため ごはん 冬瓜スープ	トンカツ ゴーヤーチャンプルー ごはん 魚そうめん汁	フルーツポンチ わかめのツナあえ チキンカレー	べにいもきんとん フータシヤー げんまいごはん ゆしとうふ	お祝いケーキ(9年生のみ) いらぶ島のマグロ メンチカツ クープイリチー 黒米ごはん なかみ汁
牛乳、とりこ、とうふ、ぶたにく、あつあげ	牛乳、魚そうめん、もずく、ぶたにく、とうふ、たまご	牛乳、とりこ、だいず、わかめ、ツナ	牛乳、ゆしとうふ、アーサ、みそ、たまご、ツナ、ポーク	牛乳、ぶたにく、ぶたなにかみ、こんが、まぐろ、かまぼこ
こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、あぶら、こむぎ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ、じゃがいも、さとう	げんまい、こめ、ふ、だんご、べにいも、さとう、生クリーム、マーガリン	こめ、くるまい、あぶら、さとう
とうがん、えのき、こまつな、きやべつ、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが、オレンジ	しいたけ、ながねぎ、にんじん、にがうり、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、なす、にんにく、だいこん、きゅうり、ミカン缶、もも缶、パイン缶、ナタデココ、シークワーサー果汁	にんじん、きやべつ、にら	こんにゃく、しいたけ、しょうが、きりほしだいこん
C 598 P 22.6 F 22.5	C 657 P 27 F 24.9	C 635 P 23.1 F 14	C 700 P 27.5 F 21	C 613 P 29.8 F 19.2
C 727 P 27.3 F 26.9	C 803 P 32.8 F 29.8	C 783 P 28 F 15.9	C 868 P 33.8 F 25	C 742 P 36.2 F 22.2

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
はるまき ナムル 麦ごはん マーボー冬瓜	あじつけもずく きんぴらごぼう げんまいごはん かしわ汁	バナナスコーン ハヤシライス 麦ごはん ブロッコリーサラダ	ウインナーのチリソースかけ かぼちゃサラダ コッペパン やさいスープ	
牛乳、ぶたにく、きぬあけ、みそ、たまご	牛乳、とりこ、こんが、ぶたにく、もずく	牛乳、ぎゅうにく、ヨーグルト	牛乳、とりこ、ハム、ウインナー	
こめ、むぎ、あぶら、こむぎ、さとう、ごまあぶら	げんまい、こめ、さとう、あぶら、ごま、ごま油	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎ、チョコレート、バター	コッペパン、マヨネーズ、さとう	
とうがん、にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、たまねぎ、ながねぎ、きゅうり、もみやし、ほうれんそう	だいこん、にんじん、しいたけ、こまつな、ごぼう、こんにゃく、きくらげ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、バナナ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、パイン	
C 633 P 20.6 F 22.8	C 518 P 20.7 F 12.2	C 741 P 25.3 F 21.5	C 599 P 25.9 F 24	
C 792 P 24.8 F 28	C 628 P 24.9 F 13.4	C 871 P 29.6 F 23.8	C 732 P 30.5 F 27.8	

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)りゅうきゅう料理の日	4月の給食は9日(火)から始まります!
手作りカップケーキ(6年生のみ) 野菜いため ごはん コーンスープ	菜の花のごまあえ 白身魚フライ クファージュシー	春分の日	手作りカップケーキ レバー入りつくね 千切りイリチー ごはん イナムドウチ	
牛乳、たまご、ベーコン、とりこ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、こんが、とりこ、わかめ、とうふ、ほき		牛乳、ぶたにく、みそ、こんが、レバー、とりこ、たまご	
こめ、あぶら、さとう、こむぎ	こめ、あぶら、さとう、こむぎ、ごま、ラード		こめ、あぶら、さとう、ごま、こむぎ、バター、メープルシロップ	
たまねぎ、にんじん、こまつな、きやべつ	にんじん、ごぼう、ねぎ、とうがん、えのき、なのはな、はくさい		こんにゃく、しいたけ、きりほしだいこん、	
C 649 P 23.3 F 19.8	C 602 P 28.5 F 18.9		C 767 P 29.9 F 23.5	
C 798 P 28.1 F 23.1	C 726 P 34.3 F 21.9		C 887 P 34.8 F 25.2	

ご卒業おめでとうございます

「食べる」というのは、動物や植物など、いろいろな生き物の命をいただくことです。その命をつないで、私たちは「生きる」ことができます。また、多くの人の支えがあって「食べる」ことができている。これからも感謝の気持ちを忘れずに、「食べる」ことを大切にしてください。

9年生卒業特別メニュー

くだもの

ぶた肉のみそいため

冬瓜スープ

- ・わかめおにぎり
- ・しそおにぎり
- ・冬瓜スープ
- ・ぶた肉のみそいため
- ・ミートボール
- ・ポテトフライ
- ・オレンジ
- ・パイン
- ・イチゴ