



<小学校>

日 曜	こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)	
	おもにエネルギーとなる食品		おもにからだをつくる食品		おもにからだのちょうしをととのえる食品		たん白質(g)	脂肪(g)	塩分(g)
1 水	食パン	牛乳	チーズ	ポークシチュー おんやさいサラダ	オレンジ	パン こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	キャベツ たまねぎ トマト にんじん ブロッコリー コーン オレンジ	592 27.2 22.2 2.6
2 木	ごはん	牛乳		メンチカツ (こうやどうふのこないり) マンナンスープ のりのつくだに		こめ パンこ さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう こうやどうふのこな のり ぶたにく	こんにゃく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	599 25.1 19.8 2.0
3 金	ごはん	牛乳	☆行事食☆ ☆季節の食材☆ ひなあられ	たちうおのたつたあげ ビーフンスープ なのはなあえ		こめ こめこマカロニ ビーフン こま かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう だいたいす いか たちうお ぶたにく	しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ なのはな にんじん はくさい ほうれんそう コーン たまぎだけ	607 24.1 20.0 2.0
6 月	ごはん	牛乳		☆郷土料理☆ ☆新献立☆ やきざかな (ししゃも) だんごじる もやしのごまあえ		こめ しらたまだんご さといも さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも みそ ぶたにく	だいこん にんじん ばんのうねぎ はくさい もやし ごぼう しいたけ	558 24.8 16.0 2.2
7 火	ホット ラーメン	牛乳		あげしゅうまい しょうゆラーメン		ホットラーメン しゅうまいのかわ かたくりこ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ながねぎ はくさい もやし たまぎだけ	567 26.6 14.2 2.7
8 水	ごはん	牛乳		かれのいあげに とうふチゲ	りんご	こめ かたくりこ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ こんぶ カレイ ぶたにく	しょうが にら にんにく ながねぎ はくさい だいこん にんじん とうがらし えのきだけ りんご	610 28.5 17.0 2.3
9 木	ごはん	牛乳	チーズ	エビフライ コーンとたまごのスープ ミニトマト		こめ かたくりこ パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう エビ ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ コーン にんじん パセリ ミニトマト	587 23.3 17.6 1.8
10 金	ごはん	牛乳		だいたいのいそべに はるさめスープ	いよかん	こめ はるさめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう だいたいす ひじき さつまあげ ぶたにく	こんにゃく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう しいたけ いよかん	560 21.8 14.6 1.4
13 月	ごはん	牛乳		まぐろのかんに みそしる ナムル		こめ じゃがいも かたくりこ さとう こま あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ まぐろ みそ	こまつな しょうが だいこん きりほしだいこん とうがらし にんじん ながねぎ もやし	590 28.5 15.9 2.1
14 火	ごはん	牛乳		タッカルビ たまごクッパ	オレンジ	こめ さつまいも かたくりこ さとう あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とりこ たまご	キャベツ こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ もやし はくさい だいこん しいたけ とうがらし オレンジ	592 28.1 15.0 1.6
15 水				スパゲティミートソースあえ ぎゅうにゅう ウイナーソーサー れんこんチップス パールボンチ		スパゲッティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー チーズ	こんにゃく たまねぎ トマト にんじん ビーマン れんこん みかん パインアップル もも マッシュルーム かんてん	575 28.0 21.9 2.4
16 木	ごはん	牛乳	☆行事食☆ チーズ ケーキ	カレーシチュー ビーンズサラダ		こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう あおだいたいす きんときまめ てほうまめ ぶたにく だいたいす だっしふんにゅう ヨーグルト なまクリーム クリームチーズ	きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン レモン	715 25.7 27.6 1.5
17 金	赤飯	牛乳		とりのからあげ かきたまじる	いちご	こめ もちこめ かたくりこ こま あぶら	ぎゅうにゅう あすき とうふ かまぼこ とりこ たまご	しょうが たまねぎ にんじん にんにく ばんのうねぎ いちご	527 25.3 15.6 1.7

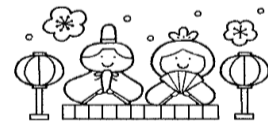
※物資などの都合により、献立を変更することがあります。

学校給食で使用する食品の原材料については [こちら](#) ⇒



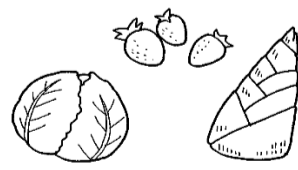
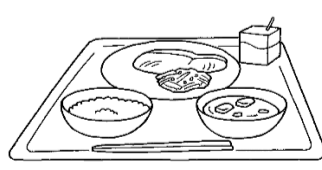
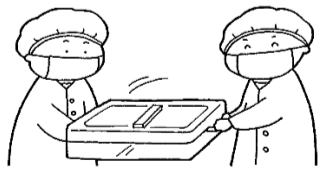
～今月の給食について～

- 行事食……… 3日(金) ひなあられ【ひなまつり】 16日(木)チーズケーキ【卒業お祝いデザート】
- 季節の食材…… 3日(金)菜の花あえ ●郷土料理、新献立…… 6日(月)だんご汁【大分県】
- 自校炊飯…… 17日(金)赤飯 6年生の卒業を祝い、学校で炊きます。



給食の時間をふりかえろう

- 協力して給食の準備をすることができた
- 一人分の量をきれいに盛りつけた
- バランスのよい食事のとりかたがわかった
- 地域の地場産物についてわかった
- 感謝の気持ちを持って食べることができた



赤飯



西鶴間小学校全員で赤飯を食べて、今まで学校の代表としてがんばってくれた6年生の門出を祝いたいと思います。

もち米と小豆やささげなどを蒸して炊くお赤飯は、お祝いの席でよく食べられます。これは、赤い色には邪気をはらうという意味があるからです。もともとは、悪い災いごとの時に赤飯を食べていましたが、「凶を返して福にする」という縁起直しから、お祝い事で食べられるようになったといわれています。

6年生 ご卒業おめでとうございます



食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」にはそれぞれ意味があります。命を受け継ぐことへの感謝の気持ちや、自分の目の前に並ぶまでの過程や携わった人たちに対する感謝の気持ちの言葉です。食事一つをとっても、自分の目に見えることだけでなく、その背景や気持ちに思いをはせることのできる人に成長してくれるよう、応援しています。



