

日 曜	こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal)
	ごはん	牛乳	行事食	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 金	ごはん	牛乳	☆行事食☆ ひなあられ	オレンジ こめ こめこまかろに 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 みそ だいす とうふ あぶらあげ たちうお ぶたにく	こんにゃく しょうが だいこん にんじん ながねぎ ごぼう オレンジ	674 27.9 24.8 1.9	
4 月	ごはん	牛乳		オレンジ こめ ほるさめ 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 だいす ひじき ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ごぼう オレンジ しいたけ	586 23.2 15.4 1.5	
5 火	ホット ラーメン	牛乳			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 たもぎだけ	579 28.8 14.8 2.7	
6 水	ごはん	牛乳	チーズ		いちご こめ じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ えび ぶたにく	グリーンピース しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく いちご	699 29.2 23.3 2.0
7 木	ごはん	牛乳	☆郷土料理☆ ☆季節の食材☆		こめ こむぎこ さといも さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ ししゃも ぶたにく	だいこん なのはな にんじん ばんのうねぎ はくさい ほうれんそう ごぼう コーン しいたけ	590 27.9 16.6 2.4
8 金	ごはん	牛乳		オレンジ 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 かれい ぶたにく	しょうが いら にんにく ながねぎ はくさい パプリカ とうがらし えのきだけ オレンジ	619 30.0 18.0 1.9	
11 月	ごはん	牛乳		オレンジ こめ ぎつまいも 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 とりにく	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 はくさい パプリカ とうがらし もやし しいたけ オレンジ	594 27.9 14.5 1.6	
12 火	ごはん	牛乳			ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	グリーンピース こまつな たまねぎ にんじん	589 28.3 14.9 1.0	
13 水	あげパン ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき キムトックスープ フルーツポンチ		☆☆6ねんせい☆☆ ☆☆きぼうこんだて☆☆	パン さとう あぶら トック(かんこくふうもち)	ぎゅうにゅう みそ こんぶ ぶたにく	しょうが だいこん たまねぎ いら にんじん はくさい パプリカ にんにく とうがらし みかん パインアップル もも かんてん	627 30.0 21.8 2.4	
14 木	ごはん	牛乳		りんご こめ こむぎこ じゃがいも オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム だいす あおだいす ぶたにく きんときまめ てぼうまめ ほたて	セロリ たまねぎ とうがらし トマト にんじん にんにく パセリ りんご	591 23.3 15.4 2.3	
15 金	せきはん	牛乳		オレンジ こめ もちこめ じゃがいも かたくりこ さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう あすき とうふ あぶらあげ わかめ まぐろ みそ	しょうが だいこん にんじん ながねぎ オレンジ	582 29.8 16.7 2.1	
18 月	ごはん	牛乳	チーズ	ココア ブラウニー こめ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう ぶたにく あおだいす きんときまめ だいす てぼうまめ とうにゅう	グリーンピース 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	716 24.1 23.2 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……… 1日(金) ひなあられ【ひなまつり】
- 郷土料理…… 7日(木) だんご汁【大分県】
- 季節の食材…… 7日(木) 葉の花和え

6年生 ご卒業おめでとうございます

給食が西鶴間小学校での思い出のひとつになっていたらうれしいです。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。それぞれ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行ってほしいと思います。

6年生の卒業を祝い「お祝い給食」を作ります。西鶴間小学校のみんなで6年生をお祝いしながら給食を食べましょう！

【お祝い給食】

- 13日(水) 希望献立 6年生の希望献立です♪
- 15日(金) 赤飯献立
- 18日(月) 手作りデザート ココアブラウニーを手作ります。



給食時間を  
振り返ろう

『食育』チェックシート

給食の前に手を きれいに洗えた	給食当番の身支度 をきちんとできた	食事のあいさつを 心を込めて言えた
食器を正しく並べ ることができた	お箸を正しく持ち、 上手に使うことが できた	よくかんで味わっ て食べることがで きた