

日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
12 金	ご飯/牛乳	ごはん	牛乳	
	厚揚げのみそ汁	じゃがいも	生揚げ, わかめ, みそ	小松菜, 長ねぎ
	五目煮	こんにゃく, 植物油, 三温糖	鶏肉, 油揚げ, つと, ひじき	にんじん, ごぼう, たけのこ, しいたけ
	オレンジ			オレンジ 647kcal
15 月	十二種雑穀ご飯/牛乳	ごはん, 十二種雑穀米	牛乳	
	中華煮	植物油, でん粉	うずら卵, 豚肉, いか, えび	にんじん, チンゲン菜, 玉ねぎ, たけのこ, きくらげ
	小籠包	小籠包		
	乾式のり/いよかん	ごま	のり	いよかん 703kcal
16 火	米粉ツイストパン/牛乳	パン	牛乳	
	ポテトチャウダー	じゃがいも, バター, 小麦粉, マーガリン	鶏肉, 牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー
	ベーコンエッグ		ベーコンエッグ	
	ミニトマト(2)/りんごジャム			ミニトマト りんご 617kcal
17 水	ご飯/牛乳	ごはん	牛乳	
	豆乳とん汁	里芋, こんにゃく	豚肉, 焼き豆腐, 豆乳, みそ	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
	ソーセージとアスパラの和風炒め	植物油, バター	魚肉ソーセージ	アスパラ, 玉ねぎ
	穀物ふりかけ	穀物ふりかけ		609kcal
18 木	米粉セルフパン/牛乳	セルフパン	牛乳	
	大根といもちのスープ	いももち	ベーコンエッグ	大根 にんじん 玉ねぎ パセリ コーン
	ペンネラザニア風	パスタ パン粉		コーン
	お祝いロールケーキ	ロールケーキ	豚挽肉	671kcal
19 金	卒業式			
22 月	麦飯/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース, マッシュルーム
	福神漬			福神漬
	フルーツポンチ	三温糖	寒天	黄桃, バイン, バナナ, みかん 714kcal
23 火	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	わかめと豆腐のスープ		わかめ, 豆腐	白菜, にんじん, 長ねぎ
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ, 白絞油		
	コーンソテー	バター		とうもろこし
	マーシャルピーンズ	マーシャルピーンズ		665kcal
24 水	ご飯/牛乳	ごはん	牛乳	
	開花煮	じゃがいも, こんにゃく, 植物油, 三温糖	豚肉, 卵	玉ねぎ, にんじん, いんげん
	さばみそ煮		さばみそ煮	
	終業式お祝いデザート	ゼリー		いちご 748kcal

食生活を振り返って

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。この1年間の振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

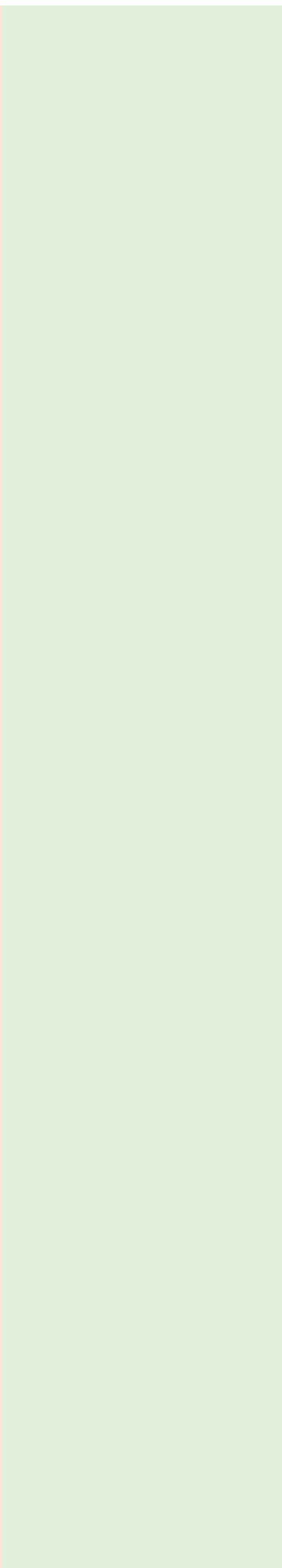
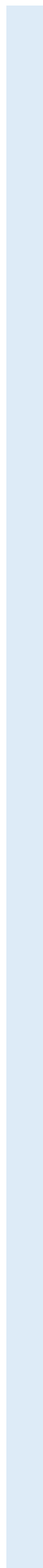
食生活を振り返ろう

◆この1年間の振り返ってみて、できていたら、()に丸をつけましょう。				
朝ごはんを毎日食べている ()		食事の前に必ず手を洗っている ()		成長期は、丈夫な体をつくるため、毎日の食生活に気をつけましょう。健康な心と体は、毎日のバランスのよい食事の積み重ねから。成長期にとって「食」はとっても大切です。 1年間よくがんばりましたね!
かむことを意識し、よくかんで食べている ()		食事のあいそつをしている ()		
おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしている ()		食事は好き嫌いをしないで食べている ()		
		1日3食、決まった時間に食べている ()		
		食事のマナーを守れている ()		
		正しいおはしの持ち方、食器の置き方を知っている ()		

☆3月の中学生の平均栄養価は カロリー653kcal、たんぱく質25.6g、脂質20.2g、食塩2.4g、カルシウム378mg、鉄3.0mg マグネシウム92mg、ビタミンB₀.41mg

ビタミンB₂ 0.51mg ビタミンA 222RE(レチノール)、 ビタミンC 28g 食物繊維 4.2g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります

日 曜	献立	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし ととの 体の調子を整える (緑)
--------	----	-----------------------	--------------------------	------------------------------



日 曜	献 立	はたら ちから 働く力のもと (黄)	ち にく ほんね 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようじ ととの 体の調子を整える (緑)

日 曜	献立	働く力のもと (黄) <small>はたらきからちから</small>	血・肉・骨をつくる (赤) <small>ちねくほねをつくる</small>	体の調子を整える (緑) <small>からだのちょうしをととの</small>