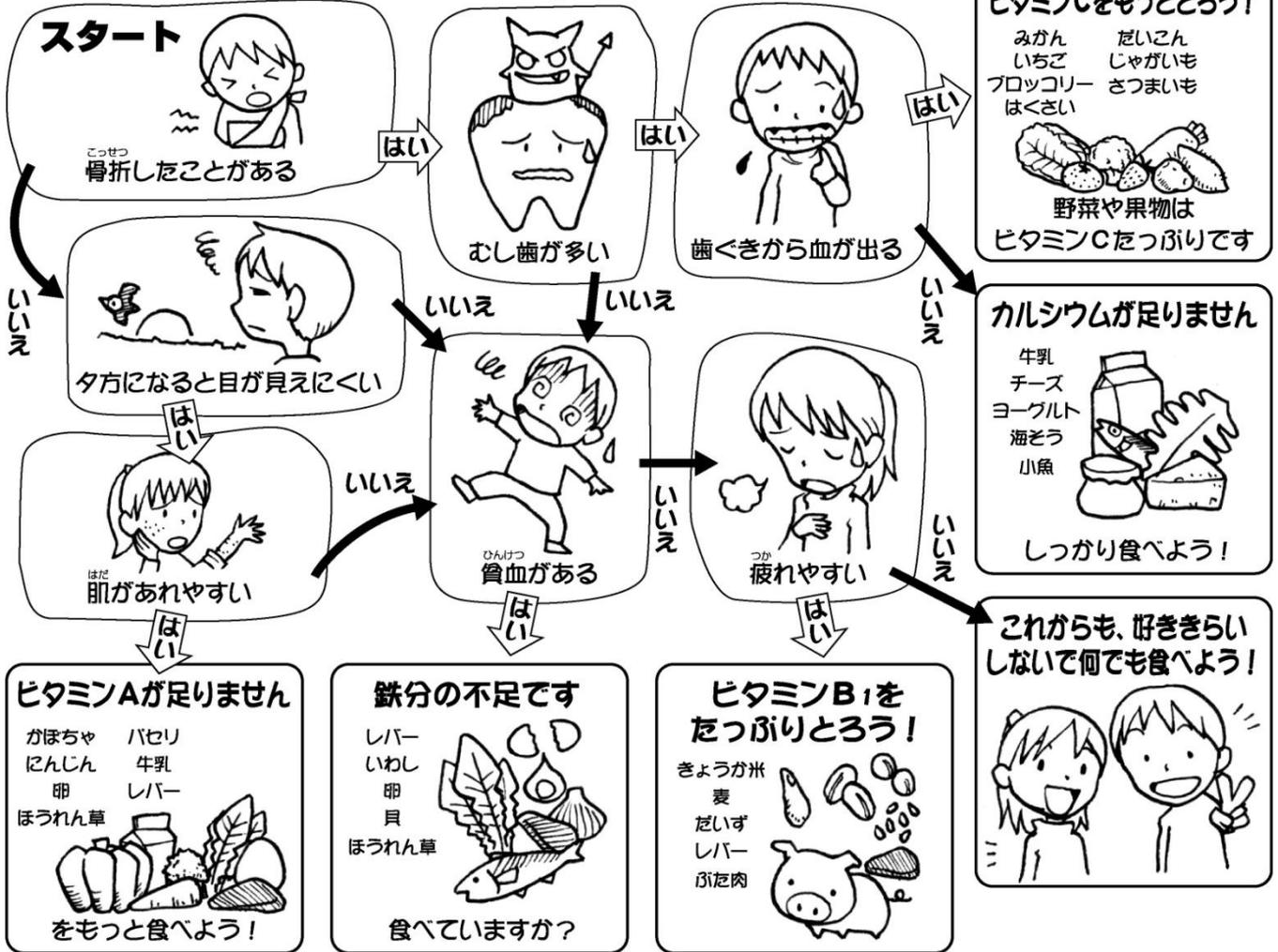


きゅうしょくだより

健康を考えて食事をすることができましたか？

「健康チェック」をして、自分の食生活をふり返ってみましょう。健康で過ごすために、毎日よい食生活が送れるように心がけましょう。

健康チェック



「あ・さ・ご・は・ん」食べていますか？



★1日を元気にスタートするために大切な食事です。

「あ」
たたまるからだ



「さ」
えるあたま



★あか・きいろ・みどりの食品がそろった朝ごはんを食べましょう。

「ご」
きげんなおなか



「は」
やね早起き朝ごはん



「ん」
リズムぱっちり



3月 給食予定献立



湯之谷小・中学校

月	火	水	木	金
2 わかめごはん ミートコロッケ 無限にんじん 大根と白菜のみそ汁	3 [ひなまつりメニュー] ポークカレー ヒジキマリネ ひなまつりゼリー	4 <中3 給食なし> セルフホットドック (Ⓧチーズ) ツナコーンサラダ かぼちゃの豆乳シチュー	5 [6 歓会&中3最終日] ごはん とりから揚げ のりずあえ ふわふわ卵スープ ⊕お祝いデザート	6 <中学 給食なし> しょうゆ 野菜ラーメン 手作りツナチーズ餃子 酢の物
こめ,じゃがいも,こまあぶら,しらたき,さとう わかめ,牛乳,ツナ,あぶらあげ,みそ,だいす ぶたにく	こめ,あぶら,じゃがいも,カレーウ,さとう ぶたにく,だっしふんにゅう,牛乳,ひじき,ハム ぶたにく	パン,オリーブオイル,さとう フランクフルト,チーズ,牛乳,ツナ,ペーコン とうにゅう キャベツ,にんじん,とうもろこし,たまねぎ かぼちゃ	こめ,こまあぶら,かたくりこ,パンこ 牛乳,とりにく,ツナ,のり,ペーコン,たまご とうにゅう こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,キャベツ	めん,マヨネーズ,こもぎ,マロニー,さとう ぶたにく,なると,牛乳,チーズ,ツナ,わかめ にんじん,たまねぎ,もやし,メンマ,きゅうり みかん
小:576kcal/22.3g/2.3g 中:723kcal/26.2g/2.9g	小:672kcal/20.8g/2.5g 中:810kcal/24.1g/3.1g	小:643kcal/23.5g/3.2g 中:916kcal/34.6g/4.2g	小:594kcal/25.2g/2.1g 中:840kcal/32.1g/2.5g	小:644kcal/26.9g/3.2g
9 ごはん タッカルビ 白菜春雨スープ 清見オレンジ	10 ごはん 鯉の揚げ煮 こぶあえ 切りみそ汁	11 ごはん 肉団子甘酢あん 大豆のココロサラダ じゃがみそ汁	12 豚キムチチャーハン ごまじゃこサラダ フルーツポンチ	13 ごはん とりとレバーの ごまみそあえ かおりあえ すまし汁
こめ,あぶら,さとう,さつまいも,ごま かたくりこ,はるさめ 牛乳,とりにく,なると,とうふ にんじん,キャベツ,ねぎ,にはら,はくさい えのき,オレンジ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,さといち 牛乳,さめ,こんぶ,あぶらあげ,みそ,だいす キャベツ,こまつな,にんじん,はくさい きりほし,だいごん	こめ,ごま,マヨネーズ,じゃがいも 牛乳,ぶたにく,だいす,かつおぶし,あぶらあげ みそ きゅうり,にんじん,だいごん,たまねぎ,えのき	こめ,こまあぶら,ごま,さとう ぶたにく,牛乳,ハム,ちりめんじゃこ にんじん,はくさい,キムチ,きりほし,だいごん ころ,キャベツ,きゅうり,バナナ,みかん,もも	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,すりごま やきう 牛乳,だいす,とりにく,ぶたレバー,みそ,なると とうふ,わかめ キャベツ,きゅうり,にんじん,だいごん,えのき
小:579kcal/22.5g/1.8g 中:723kcal/26.4g/2.2g	小:537kcal/27.0g/2.1g 中:702kcal/34.1g/2.5g	小:576kcal/25.0g/1.6g 中:749kcal/31.7g/2.2g	小:590kcal/20.3g/1.3g 中:741kcal/24.0g/1.7g	小:598kcal/30.5g/1.7g 中:728kcal/35.6g/2.1g
16 ごはん 白身魚の薬味ソース 八色菜のおひたし 田舎汁	17 ごはん とり肉の塩麹カレー焼き じゃがきんぴら もやしみそ汁	18 ごはん 軍ふの揚げ煮 きりざい 肉じゃが	19 梅菜ごはん いかの五目炒め 塩とり汁 いちご	20 春分の日
こめ,かたくりこ,さとう,こまあぶら,こま さつまいも,つきこん 牛乳,ホキ,かつおぶし,のり,あぶらあげ ねぎ,やいろな,キャベツ,にんじん,なめこ	こめ,こまあぶら,じゃがいも,さとう,ごま 牛乳,とりにく,さつまいも,あぶらあげ,みそ だいす にんじん,ごぼう,さやいんげん,もやし はくさい	こめ,くるまふ,あぶら,さとう,すりごま じゃがいも,しらたき 牛乳,なっとう,かつおぶし,ぶたにく のさむね,たくあん,にんじん,たまねぎ,しいたけ	こめ,こまあぶら,さとう,じゃがいも,つきこん 牛乳,なまあげ,いか,とりにく うめぼし,れんぞう,だんご,だけのこ,ごぼう キャベツ,パプリカ,えのき,もやし,いちご	小:583kcal/26.6g/2.0g 中:721kcal/33.2g/2.3g
23 <中学給食なし> ちらし寿司 花野菜の春サラダ ワンタンスープ お祝いデザート	【表示について】 ※都合により、献立を 変更することが あります。	給食の味を忘れないでね ◆今月は6年生のリクエストをたくさんとり いれました(太字)。中学3年生と重なる ものは2月と3月5日までに入っています。 楽しく味わって、給食時間を過ごしてください！ ♡6日：中学校卒業式！ ♡24日：小学校卒業式！		
こめ,マヨネーズ,ワンタン,さとう たまごのり,牛乳,かまぼこ,ぶたにく,なると にんじん,カリフラワー,ブロッコリー,うめ もやし,メンマ,しいたけ,はくさい	黄：体を動かすエネルギーになる食品 赤：体をつくるもとになる食品 緑：体の調子を整える食品 エネルギー/たんぱく質/塩分			

いただきます

食べ物として、植物や動物を料理していただき、自分たちの命を養っています。植物や動物はそれぞれ「命」をもっているものですから、食事の前には「あなたの命をいただいて、私の命を養わせていただきます。」という気持ちであいさつするのです。

いつも感謝の気持ちで!



ごちそうさま

「御馳走様」と漢字で書きます。
 1食の食事ができるまでに関わっている『農家の人、りょうしさん、運送屋さん、料理をする方』などへ「この食事のために忙しく働いてくださってありがとうございます。」という意味があります。