

1年間の給食を振り返ろう！

給食はみなさんのことを大切に思う、多くの人たちの温かい気持ちや協力のうてで作られています。

この1年間で食べ方から振り返ってみましょう！



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが毎日しっかりできた。

(○△×)



よくかんで味わって食べることができた。

(○△×)



好ききらいをせずに、残さず食べることができた。

(○△×)

	月	火	水	木	金	
献立	2 中華ごまだんご 大根のナムル 麦ごはん マーボー豆腐 マーボー豆腐の豆腐は、大豆からできています。お肉と一緒にひきわり大豆を使うことで鉄分やカルシウムを補います。	3 ひな祭りメニュー お祝いデザート(中のみ) 菜の花あえ ちらしずし つみれ汁 ひなまつりは、ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。	4 キャベツのごま和え 鶏のレモンソースかけ 麦ごはん 高野豆腐のみそ汁 豆腐を凍らせ、乾燥させて作る高野豆腐は日本の伝統保存食品です。栄養がぎゅっと濃縮され注目の食品です。	5 大豆とひじきの炒め煮 さばの香味焼き 麦ごはん けんちん汁 ひじきや大豆には、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが、たくさん含まれています。	6 東陽中3年生 リクエストメニュー 東陽小給食なし フルーツあえ フレンチトースト ポトフ 東陽中3年生のリクエストメニューです。思い出に残る楽しい給食時間にしましょう。	
	1 たんぱく質(kcal) たんぱく質(g)	小582 中724 小21.4 中25.8	小610 中750 小24.9 中29.0	小584 中750 小27.4 中34.3	小596 中765 小24.2 中31.7	小600 中750 小23.9 中28.8
	(赤)血や肉・骨になる食品	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 だいす とうふ みそ	とり肉 きんしたまごぎゅうにゅう つみれわかめ だしこんぶ	ぎゅうにゅう とり肉 みそだしこんぶ こうやとうふ あぶらあげわかめ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき さば だいす 油あげ だしこんぶ	たまご ぎゅうにゅう とり肉 肉だんご
	(黄)熱や力になる食品	米 麦 ごま油 でんぶん さとう 油 ごまだんご	米 さとう 油 せりー	米 麦 ごまご でんぶん 油 さとう ごま	米 麦 油 こんにゃく さとう	食パン さとう バター 油 じゃがいも
(緑)体の調子を整える食品	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	にんじん ごぼう だいこん しいたけ いんげん ねぎ もやし えのきたけ なめはな ほろれん草 コーン	しもぎねぎ キャベツ いんげん もやし にんじん だいこん	だいこん ねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう	カクテルゼリー みかん パイナップル 黄桃(おうとう) たまねぎ にんじん キャベツ いんげん にんにく	
献立	9 東陽中・泉小中給食なし ひよこ豆のサラダ 黒糖蒸しパン カレーうどん ひよこに似ていることから名付けられたひよこ豆をサラダにしました。くちはしのような突起があります。	10 元気の出るレバー 麦ごはん 春雨スープ ひじきや大豆には、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムが、たくさん含まれています。	11 魚のピザ焼き ミルクパン とろたまスープ パンのメニューに合うような、魚メニューを考えました。タラにケチャップとチーズをかけて焼きます。	12 シューマイ タコライス コンソメスープ タコスの具材をご飯の上のせて食べる、沖縄発祥の料理です。ピリ辛のサルサをご飯とよく合います。	13 ゆかり和え 手作り佃煮 麦ごはん 肉じゃが じゃがいもには、炭水化物という、体を温め、力のもとになる栄養があります。	
	小582 中724 小21.4 中25.8	小610 中750 小24.9 中29.0	小584 中750 小27.4 中34.3	小596 中765 小24.2 中31.7	小600 中750 小23.9 中28.8	
	ぎゅうにゅう ひよこ豆 だいす えだまめ ぶた肉	ぎゅうにゅう レバー 肉だんご ぶた肉	ぎゅうにゅう チーズ たら たまご	ぶたひき肉 だいす ぎゅうにゅう チーズ ひじきシューマイ パン	ぎゅうにゅう いりこ とり肉 こんぶ	
	米 麦 油 くろざとう ホームケーキミックス 油 うどん	でんぶん さとう はるさめ しょうが しいたけ ねぎ	ミルクパン でんぶん 油	米 麦 油 マカロニ	じゃがいも こんにゃく 油 ごま	
(緑)体の調子を整える食品	にんじん たまねぎ ホールコーン もやしにら しょうが にんにく	たまねぎ コーン ピーマン にんじん だいこん こまつな	たまねぎ コーン ピーマン にんじん だいこん こまつな	にんじん キャベツ トマト パセリ		
献立	16 筑前煮 ししゃもフライ 麦ごはん 大根のみそ汁 みそは大豆から作られる調味料で、日本の食生活を支えてきた伝統食品です。	17 豆腐サラダ 麦ごはん チキンカレー 豆腐は大豆から作られます。絹豆腐、木綿豆腐、絞豆腐など豆腐にもいろいろな種類がありますよ。	18 にんじんサラダ オムレツ(トマト) コッパン 小松菜のクリームシチュー 菊陽町では、冬から春にかけてにんじんがたくさん栽培されています。阿蘇の麓の火山灰を食った土で育つと甘くなります。	19 くだもの ごま和え ふるさとくまさん元一 ごぎつねご飯 おでん 春の果物、いちごは東陽町でも収穫されています。旬の果物を味わって食べてください。	20 春分の日	
	小582 中724 小21.4 中25.8	小610 中750 小24.9 中29.0	小584 中750 小27.4 中34.3	小596 中765 小24.2 中31.7		
	ぎゅうにゅう あつあげ だしこんぶ ししゃも だし みそわかめ	ぎゅうにゅう とうふ とり肉	ぎゅうにゅう オムレツ パン ロースハム	ぎゅうにゅう コッパン さとう 油	とり肉 あぶらあげ えだまめ だしこんぶ ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ ずら卵	
	米 麦 油 さといも こんにゃく さとう	油 さとう じゃがいも もやし にんじん	コッパン じゃがいも	米 さとう 油 こんにゃく さといも ごま	米 さとう 油 こんにゃく さといも ごま	
(緑)体の調子を整える食品	れんこん にんじん いんげん しいたけ ほうきだい だいこん	たまねぎ にんじん キャベツ コーン たまねぎ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん コーン こまつな きゅうり	にんじん キャベツ だいこん もやし いちご		
献立	23 紅白なます お祝いデザート(小のみ) 松風焼 小学6年生 卒業お祝い給食 赤飯 すまし汁 6年生のみなさんは、小学校で食べる最後の給食となります。中学校でも、給食をしっかりと食べてください。	24 白菜のおかかあえ 東陽小給食なし いわしフライ 麦ごはん みそ汁 青魚の代表的な魚のいわしは、栄養価が高いです。細い骨がありますが、しっかりと噛んで食べることでカルシウムもとれます。	25 東陽小給食なし フレンチサラダ 麦ごはん ハヤシライス この学年で食べる最後の給食になります。新学期元気に会いましょう。	～ 3月 食育目標 ～ 1年間の食生活を振り返ろう！ ～ 3月 給食目標 ～ 1年間の給食を振り返ろう！ 3月 旬の食材 きゃべつ だいこん じゃがいも はくさい ねぎ いちご		
	小582 中724 小21.4 中25.8	小610 中750 小24.9 中29.0	小584 中750 小27.4 中34.3			
	あすき ぎゅうにゅう わかめ だしこんぶ とりひき肉 ぶたひき肉 みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ いわしフライ みそ だしこんぶ	ぎゅうにゅう チキンハム ぶた肉			
	米もち米 パン さとう	米 麦 油 こんにゃく さとう	米 麦 油 さとう			
(緑)体の調子を整える食品	にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん	えのきたけ だいこん ねぎ はくさい にんじん キャベツ	きゅうり キャベツ コーン しめじ にんにく たまねぎ グリンピース にんじん だいこん			

○印は、東陽・泉町の食材です。

*学校行事によって、給食の対応が異なります。ご不明な点がありましたら各学校へお問い合わせ下さい。
*献立は、食材などの都合により変更することがあります。