

日(曜)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 ふりかけ かんとくに キャベツのごまいため	こがたパン 牛乳 クリームスパゲティ ツナサラダ	★はひなまつり献立 ★ちらしずし (すめし・ちらしずしのぐ・ きんしたまご) 牛乳 さつまじる ★ひなあられ	パン 牛乳 くろまめきなこクリーム ぶたにくやさしいため ワントンスープ	ごはん(小) 牛乳 ちりめんと ごぼうのかきあげ ごもくうどん	★は新献立 ★ハヤシライス (ごはん・ ハヤシシチュー) 牛乳 うみとはたけのサラダ アーモンド	セルフドッグ (せわりパン・ レバーフランク・ ポイルキャベツ・ スライスチーズ) 牛乳 ソイチャウダー	とりどん (ごはん・ とりどんのぐ・ こまつなとまやしのソテー) 牛乳 ぶたじる	パン 牛乳 ポークビーンズ キャベツと ソーセージのソテー オレンジジュレ	★はリクエスト献立 ★カツカレー (むぎごはん・ チキンメンチカツ・ チキンカレー) もやしのため ジョア	ごはん 牛乳 こうやどうふと やさいのぶくめに ほうとうじる
ざいりゅう	□ごはん(米) 70 ○牛乳 206 ○ふりかけ 2 ○とり肉 30 □じゃがいも 45 △にんじん 10 △だいこん 35 △こんにゃく 20 ○厚あげ 26 ○ひら天 24 ○こんぶ 0.5 砂糖 4 しょうゆ(こいくち) 6 水 35 △キャベツ 35 △にんじん 5 □ごま 1 □サラダ油 1 砂糖 0.2 しょうゆ(うすくち) 1.5	□コッパン(小麦) 40 ○牛乳 206 □スパゲティ 22 ○とり肉 10 ○ベーコン 5 △玉ねぎ 35 △にんじん 10 □サラダ油 1 □小麦粉 5 □バター 5 ○牛乳 30 粉末ベイルーフ 0.01 塩 0.5 こしょう(白) 0.01 ブイオン(チキン) 12 水 60 ○ツナ 8 △キャベツ 30 △とうもろこし 10 △ブロッコリー 15 □サラダ油 1 ドレッシング 7	□酢めし(米) 70 ○こうやどうふ 6 ○ちくわ 5 △菜の花 5 △干しいたけ 0.2 △にんじん 7 削り節 1 水 30 砂糖 1.8 しょうゆ(うすくち) 2.2 みりん 0.5 ○きんし卵 20 ○牛乳 206 ○とり肉 15 □さつまいも 25 ○とうふ 25 △だいこん 15 △にんじん 10 △こんにゃく 7 ○油あげ 3 △青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・白) 3 煮干し 3 水 85 □ひなあられ 13	□コッパン(小麦) 50 ○牛乳 206 □黒豆きなこクリーム 10 ○ぶた肉 35 △にんじん 5 △玉ねぎ 10 △キャベツ 10 □サラダ油 1 △にんにく 0.2 砂糖 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.2 みりん 1 清酒 0.8 かき油 1.5 塩 0.1 こしょう(白) 0.02 □かたくり粉 0.2 □タンメン 7 ○とり肉 10 △玉ねぎ 5 △はくさい 20 △にんじん 10 △干しいたけ 0.3 △青ねぎ 3 □はるさめ 3 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 □ごま油 1 ブイオン(チキン) 13 水 120	□ごはん小(米) 60 ○牛乳 206 ○ちくわ 6 ○ちりめんじゃこ 5 △ごぼう 10 △にんじん 8 △とうもろこし 3 □天ぷら粉 7 □小麦粉 5 水 8 □天ぷら油 7.5 □うどん 65 ○とり肉 18 ○油あげ 3 △はくさい 20 △にんじん 7 △青ねぎ 3 削り節 3 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 5 水 110	□ごはん(米) 70 ○牛肉 25 塩 0.5 こしょう(白) 0.01 △玉ねぎ 50 △にんじん 10 □サラダ油 1 △トマト 35 △マッシュルーム 4 ケチャップ 10 ウスターソース 2 トマトピューレ 5 ブイオン(ポーク) 15 □米粉 4 水 50 ○牛乳 206 ○ツナ 7 ○ひじき 1 △にんじん 5 △キャベツ 35 △とうもろこし 5 しょうゆ(うすくち) 0.1 □サラダ油 0.3 ドレッシング 7 □アーモンド 10	□背割りパン 50 ○レバーフランク 40 ケチャップ 4 ウスターソース 1 △キャベツ 25 ○スライスチーズ 15 ○牛乳 206 ○とり肉 10 ○ベーコン 7 □じゃがいも 30 △玉ねぎ 35 △にんじん 10 △とうもろこし(A・B) 20 △とうもろこし 15 □サラダ油 1 ブイオン(チキン) 15 □コーンスターチ 2 ○豆乳 25 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 粉末ベイルーフ 0.01 水 40	□ごはん(米) 70 ○とり肉 50 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 □サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 2 酢 1 清酒 1 トウバンジャン 0.14 □かたくり粉 0.2 △こまつな 10 △もやし 15 塩 0.05 □ごま油 0.3 ○牛乳 206 ○ぶた肉 20 △だいこん 25 △にんじん 10 ○とうふ 25 ○油あげ 4 △こんにゃく 10 △青ねぎ 3 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・白) 3 煮干し 3 水 95	□コッパン(小麦) 50 ○牛乳 206 ○ぶた肉 24 ○大豆 25 □じゃがいも 55 △玉ねぎ 44 △にんじん 15 □サラダ油 1 ケチャップ 15 砂糖 0.7 塩 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイオン(ポーク) 6 水 30 △キャベツ 30 ○チキンフランクスライス 7 塩 0.08 こしょう(白) 0.01 □サラダ油 0.3 △粉かんでん 1.5 水 30 砂糖 6 △オレンジジュース 30	□麦ごはん(米) 70 ○チキンメンチカツ 50 □天ぷら油 5 ○とり肉 10 ○加熱レバー 3 □じゃがいも 50 △玉ねぎ 50 △にんじん 15 △グリーンピース 5 カレールウ① 9 カレールウ② 3 ケチャップ 1 □サラダ油 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 水 70 △もやし 20 △にんじん 5 しょうゆ(うすくち) 0.5 塩 0.06 こしょう(白) 0.01 □サラダ油 0.5 ○ジョア 133	□ごはん(米) 70 ○牛乳 206 ○ぶた肉 10 ○ちくわ 5 ○こうやどうふ 9 △玉ねぎ 20 △にんじん 7 △いんげん 3 □サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1.8 しょうゆ(こいくち) 0.5 砂糖 1 みりん 0.6 削り節 1 水 35 ○とり肉 15 □うどん 40 △かぼちゃ 22 △しめじ 5 ○油あげ 3.5 みそ(米・合わせ) 8 みそ(米・白) 2 煮干し 3 △青ねぎ 3 水 105

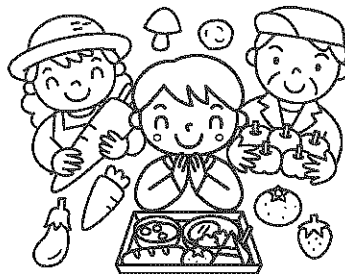
目標 「一年間の給食を振り返ろう」

調味料以外のざいりゅうに印をつけています。色わけしましょう。

□印…(き)おもにエネルギーのもとになる食品

○印…(あか)おもに体をつくるもとになる食品

△印…(みどり)おもに体の調子を整えるもとになる食品



3月は1年間のしめくくりの月です。  
この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んできましたね。  
給食を通して「食」への興味や関心が高まりましたか。  
この1年間の給食を振り返ってみましょう。



「★食べよう兵庫の食材」の日  
16日(木)

材料の前に★がついているものが、  
兵庫県でとれた食材です。

\*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

日(曜)	16日(木)	17日(金)	21日(火)	22日(水)	今月の中学年 平均栄養量
こんだて	☆はリクエスト献立 ★は兵庫の食材 パン 牛乳 ☆フライドチキン ブロッコリーのソテー たまごスープ	お祝い献立 あかまいごはん 牛乳 さわらのにつけ いためなます だんごじる	ごはん 牛乳 かんこくふうにくじゃが やさいのゆずふうみ	★はお楽しみ献立 ごはん 牛乳 さばのかわりみそに もやしのいためもの すましじる ★リザーブデザート	
ざいりょう	<ul style="list-style-type: none"> <li>□コッペパン(小麦) 50</li> <li>★○牛乳 206</li> <li>★○とり肉 49</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう(白) 0.01</li> <li>□からあげ粉 3</li> <li>□かたくり粉 3.5</li> <li>□天ぶら油 6</li> <li>△とうもろこし 20</li> <li>★△ブロッコリー 10</li> <li>○ベーコン 4</li> <li>□サラダ油 1</li> <li>塩 0.06</li> <li>こしょう(白) 0.01</li> <li>★○卵 20</li> <li>★○とうふ 25</li> <li>★○とり肉 6</li> <li>★△玉ねぎ 10</li> <li>★△こまつな 10</li> <li>★△青ねぎ 2</li> <li>□かたくり粉 1</li> <li>しょうゆ(うすくち) 4</li> <li>塩 0.2</li> <li>こしょう(白) 0.02</li> <li>ブイヨン(チキン) 13</li> <li>水 120</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□赤米ごはん(米) 70</li> <li>□ごま(黒) 0.3</li> <li>□ごま 0.5</li> <li>塩 0.2</li> <li>○牛乳 206</li> <li>○さわら 30</li> <li>しょうゆ(こいくち) 2.5</li> <li>砂糖 1.6</li> <li>みりん 1</li> <li>清酒 1</li> <li>△しょうが 0.5</li> <li>水 5</li> <li>△だいこん 30</li> <li>△にんじん 5</li> <li>○油あげ 3</li> <li>□サラダ油 1</li> <li>酢 2.5</li> <li>しょうゆ(うすくち) 1.5</li> <li>みりん 1</li> <li>砂糖 1.5</li> <li>□ごま 0.5</li> <li>○とり肉 15</li> <li>△はくさい 20</li> <li>○油あげ 2</li> <li>△にんじん 10</li> <li>△しめじ 5</li> <li>△こまつな 5</li> <li>□白玉だんご 20</li> <li>□白玉だんご(赤) 15</li> <li>△青ねぎ 3</li> <li>しょうゆ(うすくち) 3</li> <li>しょうゆ(こいくち) 1</li> <li>みりん 0.6</li> <li>清酒 0.6</li> <li>塩 0.1</li> <li>削り節 3</li> <li>水 105</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ごはん(米) 70</li> <li>○牛乳 206</li> <li>○ぶた肉 28</li> <li>△こんにゃく 20</li> <li>□じゃがいも 80</li> <li>△玉ねぎ 50</li> <li>△にんじん 15</li> <li>△キムチ 15</li> <li>△いんげん 5</li> <li>□ごま油 1</li> <li>砂糖 1.5</li> <li>しょうゆ(こいくち) 3.5</li> <li>コチュジャン 0.3</li> <li>水 10</li> <li>△キャベツ 35</li> <li>△もやし 10</li> <li>△にんじん 5</li> <li>○親とり肉スライス 8</li> <li>砂糖 2</li> <li>酢 2</li> <li>しょうゆ(うすくち) 3</li> <li>△ゆず果汁 0.5</li> <li>□サラダ油 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ごはん(米) 70</li> <li>○牛乳 206</li> <li>○さば 40</li> <li>△白ねぎ 2</li> <li>トウバンジャン 0.1</li> <li>△にんにく 0.1</li> <li>△しょうが 0.5</li> <li>□ごま油 1</li> <li>しょうゆ(こいくち) 2</li> <li>砂糖 3</li> <li>みそ(米・赤) 3</li> <li>清酒 3</li> <li>水 15</li> <li>○ぶた肉 5</li> <li>△もやし 30</li> <li>△にんじん 8</li> <li>しょうゆ(うすくち) 1.2</li> <li>砂糖 0.4</li> <li>□サラダ油 1</li> <li>○とうふ 20</li> <li>○油あげ 3</li> <li>○かまぼこ 5</li> <li>△にんじん 10</li> <li>△えのきたけ 7</li> <li>△こまつな 8</li> <li>□ふ 2</li> <li>しょうゆ(うすくち) 6</li> <li>削り節 3</li> <li>こんぶ 0.5</li> <li>水 140</li> <li>□三色だんご 45</li> <li>または</li> <li>□ココアワッフル 28</li> <li>または</li> <li>□りんごゼリー 40</li> </ul>	

## 給食の思い出や感想(6年生)

とてもおいしく栄養たっぷり給食の時間がいつも待ちどおしかったです。給食を食べると不思議と元気になり、5・6時間目も乗り越えることができました。あと、寒い時もスープを飲むと体の中からあたたかくなってほっとしました。

低学年の頃はきれいだったピーマンが自分の好きなものと出て食べられるようになりました。

毎日栄養のある食べ物ばかりでとても幸せでした。とてもおいしかったです。

給食は愛情がつまっています、おいしいです。

私は明石のたこが好きです。たこのから揚げが出るとテンションが上がっていました。

1年生のころから給食の時間が楽しみでした。4時間目にいいにおいがきて「あと1時間がんばろう」と思いました。

家で食べたことのない食材や料理を給食で食べることができ、いろいろな料理を知ることができました。今度はどんな料理が出てくるんだろうと、新しい料理と出会うのをいつも楽しみにしています。

明石のたこはどこのたこよりもおいしかったです。どの献立もおいしかったです。食べよう兵庫の食材がたまにあるので、安心して食べられる。

リザーブ給食が出た時やラッキーにんじんが入ったりした時、とても楽しかったりうれしかったです。

私は、家では好ききらいが多いのに、給食ではきれいな食材もおいしく調理しているので、完食することができました。毎日給食を作っていたいただきありがとうございます。

家でもなかなか食べられなかったものを給食で食べられるようになりました。食べ物の大切さを学びました。6年間ありがとうございました。

友達と一緒に笑いながら給食を食べるのがすごく楽しかったです。よくよく考えると給食の思い出は、学校の思い出の1/3くらいだなあと思います。

1年生の時、給食はおいしいのかなと不安だったけど、すごくおいしかったです。今でも給食は大好きです。

みんなと食べた給食がおいしかった!

いつもみそ汁を食べたとき、とてもあたたかくて体があたたかくなってほかほかした。サラダがどれもおいしくて、おかわりをしていた。



### お知らせ

学校によって、給食終了日が異なります。

☆新学期の給食は、  
2～6年生は 4月11日(火)  
新1年生は 4月14日(金)  
開始予定です。

リザーブデザートは、給食最終日につきます。

