

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 からだをつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 からだを元気にする	1食当りの栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	ごはん	牛乳	ぶたにくと野菜のくろすあん ごもくスープ	牛乳、ぶたにく、かまぼこ	ごはん、でんぷん、あぶら、さつまいも、さとう、ごまあぶら	しょうが、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、たけのこ、まつな	615	22.4	17.9
2	水	ごはん	牛乳	里芋コロッケ 中華あえ マーボーはるさめ	牛乳、ぶたひきにく、大豆	ごはん、さといもコロッケ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん、はるさめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	662	20.2	18.7
3	木	すし飯	牛乳	ちらしずし さわらのさいきょうやき ゆかりあえ あさりのすまし汁	牛乳、うすあげ、さわら、みそ、白みそ、あさり、きぬ豆腐	すしめし、さとう	にんじん、ほししいたけ、れんこん、えだまめ、しょうが、はくさい、きゅうり、しそ、ほうれんそう、えのき	585	26.0	15.8
4	金	ミルクロール	牛乳	ハンバーグのチャップリスがけ やさしいチーズポテト ミネストローネ	牛乳、ハンバーグ、チーズ、ウインナー	ミルクロール、さとう、じゃがいも、オリーブ油、コーンフレーク	ブロッコリー、コーン、にんにく、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、パセリ	672	27.6	25.6
7	月	ごはん	牛乳	ちくわのいそべ揚げ 塩こんぶづけ ごまみそうどん	牛乳、ちくわ、あおのり、こんぶ、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、天ぷら粉、あぶら、ごま、うどん	ごまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ	650	23.6	19.4
8	火	ごはん	牛乳	やさしいチヂミ ひじきの中華炒め いか入りはっぽうさい	牛乳、ひじき、うすあげ、ぶたにく、いか	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら	チヂミ、にんにく、にんじん、えだまめ、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、チンゲンサイ	627	21.4	18.5
9	水	菜めし	牛乳	大豆と小魚の炒り煮 ぶた大根	牛乳、だいず、しらす干し、ぶたにく	ごはん、でんぷん、あぶら、白ごま、さとう、水あめ、さといも	だいこんな、ごぼう、にんじん、えだまめ、だいこん、さやいんげん	604	22.5	16.3
10	木	むぎめし	牛乳	ポークカレー ブロッコリーと卵のサラダ	牛乳、ぶたにく、チーズ、たまご	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、ごまごこ、バター、カレールー、マヨネーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、ブロッコリー、きゅうり	727	20.4	24.8
11	金	ミルクロール	牛乳	マカロニグラタン 小松菜のソテー 野菜スープ	牛乳、とりにく、チーズ、ウインナー	ミルクロール、マカロニ、あぶら、バター、ごまごこ、オリーブ油	たまねぎ、コーン、ごまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	587	24.5	22.6
14	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き こんにやくきんぴら 豚汁	牛乳、さば、ぶたにく、みそ	ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま、さつまいも	れんこん、にんじん、ピーマン、だいこん、はくさい、ねぎ	600	24.4	17.6
15	火	せき飯	牛乳	とりのから揚げ おひたし 紅白すまし汁 お祝いデザート	牛乳、とりにく、ふかし、きぬ豆腐、わかめ	せきはん、でんぷん、あぶら、さとう、とうにゅうデザート	しょうが、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのき	619	23.5	19.9
16	水			卒業式(そつぎょうしき)				0	0.0	0.0
17	木	ごはん	牛乳	やき肉 あつあげのみそ汁 デコボン	牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たけのこ、りんご、ピーマン、だいこん、ねぎ、デコボン	636	24.9	21.6
18	金	はいがパンズ	牛乳	オムレツ ミートスパゲッティ ポトフ	牛乳、オムレツ、ぶたひきにく、ウインナー	はいがパン、スパゲッティ、オリーブ油、さとう、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト、キャベツ	601	24.1	22.4
21	月			春分の日(しゅんぶんのひ)				0	0.0	0.0
22	火	ごはん	牛乳	ふくらぎのこうみ揚げ ごま酢和え とりすき	牛乳、ふくらぎ、とりにく、やき豆腐	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、ごま、くるまふ	しょうが、にんにく、もやし、きゅうり、にんじん、はくさい、ねぎ	662	29.7	23.0
23	水	麦ご飯	牛乳	牛肉チャーハン にんじんシューマイ 中華スープ	牛乳、ぎゅうにく、にんじんシューマイ、ベーコン、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、コーン、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、キャベツ、ごまつな	600	22.4	18.6
24	木			修了式(しゅうりょうしき)				0	0.0	0.0

《今年度実施した食育授業》

1年生 「すききらいせずなんでもたべよう」・・・食べ物にすききらいがあるとからだにどんなことが起こるのかを知り、苦手なものをたべようとする気持ちを持たせる。



2年生 「食べ物の3つのはたらきを知ろう」・・・食べ物は3つのはたらきに分けることができ、からだにとっていろいろな役割があることを知り、すききらい

しないで食べることの大切さが分かる。

3年生 「すがたをかえる大豆」・・・食べ物には、すがたをかえるものがあることを知り、いくつか例を出し合った味を持った食べ

物について調べる。

