



日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名				エネルギー
					あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちやう 調	
14 (水)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		656
		うめ に いわしの梅煮	いわし	うめぼし	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	872		
		いた アスパラガスのたらこ炒め	たらこ、かつおぶし	アスパラガス、エリンギ、にんじん	じゃがいも、マーガリン	しょうゆ、しお	にく 肉		
		とうふ しる ちゅうがく 豆腐とわかめのみそ汁 (中学)ミックスナッツ	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ (中学)ひよこめめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	(ちゅうがく) アーモンド、らっかせい カシユーナッツ、あぶら	だし、いりご、だしこんぶ (中学)しお			
		「アスパラガスのたらこ炒め」は、光市の「光の恵みいただきます事業」で紹介されている料理です。春が旬のアスパラガスをおいしくいただきますしやう。							
15 (木)		ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		645		
		しらみぎかな 白身魚のオーロラソースがらめ	ホキ		でんぷん、あぶら マヨネーズ(明抜き)、さとう	ケチャップ、ウスターソース	859		
		たこ たことブロッコリーのサラダ	たこ	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、あかピーマン	あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう	まめせいひん 豆製品		
		パンプキンスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ	こむぎこ	コンソメ、しお、こしょう チキンスープ			
16 (金)		むぎ 麦ごはん 大根葉のふりかけ	しらすばし	だいこんば、にんじん	こめ、むぎ、ごま、ごまあぶら	しお、さけ、みりん、しょうゆ	664		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				812		
		に さばのみそ煮	さば、みそ		さとう、こめこ	みりん	くだもの 果物		
		にく カレー肉じゃが	ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、しらたき、あぶら さとう	しお、みりん、わふうだし しょうゆ、さけ、カレーこ			
19 (月)		ぎゅうにゅう ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		664		
		あきよしだいごうげんぎゅう 秋吉台高原牛きんぴらコロッケ	ぎゅうにく	ごぼう、にんじん	じゃがいも、パンこ、さとう あぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお こしょう	797		
		はなっこりーとしらすのおひたし	しらすばし、あぶらあげ	はなっこりー、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、だしこんぶ けずりぶし	まめ 豆		
		しる のりのみそ汁 みかんゼリー	とうふ、のり、みそ	ほししいたけ、はくさい、にんじん、ねぎ	みかんゼリー	だしこんぶ、けずりぶし			
		19日(月)は「地場産給食の日」です。光市産や山口県産の食材がたくさん使われています。地元でとれた食材に感謝していただきますしやう。							
20 (火)		まる ハンバーガー(丸パン、ハンバーグのデミグラスソースがけ)	とりにく、ぶたにく	たまねぎ	パン、じゃがいも、あぶら さとう	ワイン、ケチャップ、しお デミグラスソース、ウスターソース	663		
		めだま や やさい ちゅうがく 目玉焼き、ゆで野菜、(中学)スライスチーズ)	たまご、ベーコン、(中学)チーズ	パセリ、キャベツ、にんじん			886		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				こぎかな 小魚		
		ミネストローネ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく、トマト	じゃがいも、オリーブあぶら	ワイン、チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう			
22 (木)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		651		
		しゅうまい しょうがく こ ちゅうがく こ 焼売(小学1個、中学2個)	ぶたにく	たまねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	でんぷん、さとう、こむぎこ	みりん、しお、こしょう しょうゆ	829		
		ちゅうがく か もやしの中華和え		もやし、だいこん、にんじん、とうもろこし	さとう、ごま、ごまあぶら	す、しお、しょうゆ	かい 海そう		
		まーぼーどう ふ 麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、あかみそ	ほししいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ たまねぎ、にんじん、しろねぎ	ごまあぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、ちゅうがだし、ドウバンジャン コチュジャン、さけ、みりん、オイスターソース			
23 (金)		げん 減わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、さとう	しお	649		
		ごもく 五目うどん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	うどん	しょうゆ、しお、さけ、だしこんぶ けずりぶし	798		
		しらみぎかな ごう み でん 白身魚の香味天ぷら	ホキ、あおのり		こむぎこ、でんぷん、こめこ あぶら	しお、こしょう	りよくおうしよくさい 緑黄色野菜		
		ばいにく あ れんこんの梅肉和え		れんこん、うめぼし	ごま、さとう	す、しょうゆ、しお、みりん だしこんぶ、けずりぶし			
26 (月)		むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		735		
		とり にく や 鶏肉のピーナッツ焼き	とりにく、みそ	しょうが、しろねぎ	さとう、らっかせい	さけ、しょうゆ、みりん	834		
		あ もの ほうれんそうの和え物		ほうれんそう、はくさい、にんじん	さとう	しお、しょうゆ	さかな 魚		
		とうふ しる 豆腐のすまし汁 パンケーキ	とうふ、あぶらあげ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	パンケーキ	さけ、みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりぶし			

1年間の振り返り

チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に書き入れましょう。

よくできた…○

大体できた…○

たまにできた…△

全然できなかった…×

給食当番	身じたくをきちんと整えることができた。	丁寧に盛り付けをすることができた。	協力して準備と後片付けをすることができた。
給食時間	給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。	好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。	健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。

いよいよ今年度、最後の月となりました。

左側のチェックシートで1年間を振り返ってみましょう。そして、△や×がついたところは、来年度の課題にして頑張りましょう。

また、今のクラスで給食を食べるのも、残りわずかです。一緒に過ごしてきた先生や友達とおもい出に残る給食時間を過ごしましょう。

来年度も、美味しい給食をお届けできるよう頑張ります!!

1年間ありがとうございました!



はる やす しょう せい かつ

春休みの食生活

はる やす あたら せい かつ しょう び き かん

春休みは、新しい生活にむけて準備をする期間です。

やす はい せい かつしゅうかん しょうしゅうかん みだ

休みに入ると、どうしても生活習慣や食習慣が乱れやすくなりますが、はや ね はや お こころ にち しょう た

早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかり食べましょう。

そして、新生活を元気にスタートできるように準備しておきましょう。

元気にスタート!!

