



卒業お祝いデザート

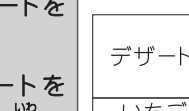
ちゅう がっ こう か きん しょう がっ こう にち げつ
中学校: 8日(金) 小学校: 18日(月)



いちごゼリー
〈アレルギー〉
なし



ミニチョコパフェ
〈アレルギー〉
卵、乳、小麦、大豆、ゼラチン



ロールケーキ
〈アレルギー〉
卵、乳、小麦、大豆

みなさんはどのデザートを選びましたか？
自分が選んだデザートを食べ、みんなで楽しくお祝いしましょう！

◆各デザート選択時のエネルギー

デザートの種類	エネルギー kcal	
	中学校 8日(金)	小学校 18日(月)
いちごゼリー	904	612
ミニチョコパフェ	964	672
ロールケーキ	976	685

日 (曜)		こん 献	だて 立	めい 名	食 品 名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品	
					赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品		
13 (水)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		661	
		みそ納豆	なつとう、ぶたにく、みそ	ねぎ	さとう	みりん、しょうゆ、さけ	815		
		はくさい 白菜のりごま和え	のり	はくさい、にんじん、もやし	ごま、さとう	しょうゆ	こごかな 小魚		
		おおひら 大平	とりにく、こおりとうふ、なまあげ	にんじん、ごぼう、れんこん、ほししいたけ さやいんげん	さといも、こんにやく、さとう あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお だしこんぶ、けずりぶし			
14 (木)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳 いちごミルメーク	ぎゅうにゅう		パン、いちごミルメーク		688	
		たらのトマトソースがけ	すけとうだら	れんこん、たまねぎ、しめじ、にんにく、トマト	でんぶん、あぶら オリーブあぶら、さとう	トマトピューレー、コンソメ ケチャップ	871		
		*キャベツのチャウダー	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし ブロッコリー	じゃがいも、あぶら	ベシヤメルソース、コンソメ しお、こしょう	まめせいひん 豆製品		
		せとみ		せとみ					
15 (金)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		745	
		はる ま 春巻き	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、しょうが	あぶら、はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう、こめこ	しょうゆ、しお	930		
		えびと春雨の中華サラダ	えび	キャベツ、にんじん	はるさめ、ごま、ごまあぶら さとう	しょうゆ、しお、す	たまご 卵		
		まいぼーどう ふ 麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、しろねぎ しょうが、にんにく	ごまあぶら、でんぶん、さとう	ちゅうかだし、しょうゆ、トウバンジャン オイスターソース、しお			
18 (月)		チキンライス	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、グリーンピース、トマト、とうもろこし	こめ、あぶら、さとう	しお	表面右下の表を、 ご覧ください。	819
		ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	でんぶん、さとう、あぶら	しお			
		こまつな 小松菜とハムのサラダ	ハム	にんじん、こまつな、もやし	オリーブあぶら、さとう	しょうゆ、す	いも		
		えーとーいー ABCスープ (小学)卒業お祝いデザート (中学)ミックスナッツ	ベーコン、(中学)ひよこめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、はくさい	マカロニ、(小学)そつぎょうお祝いデザート (中学)アーモンド、らっつかせい、カシューナッツ、あぶら	チキンスープ、コンソメ しょうゆ、しお、こしょう			
19 (火)		しょう 小コッペパン りんごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、りんごジャム		741	
		はなっこりーのペペロンチーノ	ベーコン	にんにく、はなっこりー、にんじん、エリンギ たまねぎ	スパゲッティ、オリーブあぶら	ワイン、コンソメ、しょうゆ しお、いちみつがらし	929		
		あき よし だいごう げんぎゅう 秋吉台高原牛コロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、パンこ、さとう こむぎこ、あぶら	しお、こしょう	かい 海そう		
		じゃこサラダ	しらすまし	キャベツ、にんじん、もやし	ごま、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう			
		19日(火)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。地元でとれた食材を、しっかり味わっていただきます。							
20 (水)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		664	
		さけのパン粉焼き	さけ	パセリ	パンこ、マヨネーズ(卵抜き)	しょうゆ	783		
		豚ひじき	ぶたにく、ひじき、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ	ごま、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ	くだもの 果物		
		けんちん汁	とうふ、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	さといも、こんにやく、あぶら	しょうゆ、しお、だしこんぶ けずりぶし			
22 (金)		さんしょく 三色そばろ井(麦ごはん、*三色そばろ井の具)	とりにく、たまご	しょうが、にんじん、えだまめ	こめ、むぎ、でんぶん、さとう あぶら	しお、しょうゆ、みりん、さけ	732		
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう				880		
		キャベツのアーモンド和え		キャベツ、さやいんげん、もやし、とうもろこし	アーモンド、さとう	しょうゆ、しお	さかな 魚		
		もずくのみそ汁 ぼたもち	とうふ、あぶらあげ、もずく、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	ぼたもち	だしりこ、だしこんぶ			
25 (月)		むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		682	
		くろ 黒はんぺんフライ	いわし、すけとうだら、たまご、あおさ	たまねぎ、しょうが	でんぶん、あぶら、パンこ こむぎこ、さとう	しょうゆ、しお	806		
		ほうれんそうともやしのごま和え		ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	ごま、さとう	しょうゆ	まめ 豆		
		にく 肉じゃが	ぎゅうにく	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、しょうゆ、さけ わふうだし			
26 (火)		コッペパン	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		615	
		タンドリーチキン	とりにく	にんにく、しょうが		ケチャップ、オイスターソース カレーこ、しお、しょうゆ、こしょう	782		
		ツナサラダ	まぐろみずに	もやし、キャベツ、にんじん、とうもろこし	あぶら、さとう	す、しょうゆ、しお、こしょう	にゅうせいひん 乳製品		
		はくさい 白菜のスープ	ベーコン	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ	じゃがいも	チキンスープ、しょうゆ、ワイン コンソメ、しお、こしょう			

4月

ねん かん ふ かえ
1年間の振り返りをしよう!

3月

3月は1年間のまとめの月です。右側のチェックシートでこの1年間の給食時間を振り返ってみましょう。いつもできていたことに○を、大体できていたことに△を、できなかったことに×をつけてみてください。△や×がついたところは、来年度は○がつけられるように頑張りましょう。

春のお彼岸とぼたもち

春分の日を挟んだ1週間は、春のお彼岸です。同じように秋にもお彼岸があります。

お彼岸の食べ物といえば、「ぼたもち」と「おはぎ」です。どちらも、炊いたもち米をつぶして丸め、小豆のあんなどでつつきせつはなはるぼたんあき包みます。季節の花にちなみ、春は牡丹で「ぼたもち」、秋は萩で「おはぎ」と呼ばれます。



1 給食の前に、せつけんできれいに手を洗った。	2 毎日、清潔なハンカチ(またはタオル)を持ってきた。
3 給食当番の仕事に協力できた。	4 配膳後は、自分の席で静かに待つことができた。
5 食器を正しく並べることができた。	6 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
7 おはしを正しい持ち方で、上手に使うことができた。	8 食事にふさわしい話をしながら、楽しく食べることができた。
9 好き嫌いなく食べることができた。または苦手な食べ物にもチャレンジした。	10 給食の決まりを守って、後片付けをきちんとできた。