



日付	こんだてめい			おもなざいりょう			加算-(kcal) 油脂(g) 塩分(g)	家庭で補ってほしい食品
	主食	牛乳	おかず・デザート	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
行事食：ひなまつり献立								
1 (金)	ちらしずし	○	ほうれんそうのごまあえ すましじる ひなゼリー	牛乳 たまご のり はんぺん とうふ	にんじん れんこん えだまめ しいたけ ほうれんそう ねぎ もやし だいこん アセロラ	ごはん ごま ゼリー さとう	560 19.7 12.8 2.03	乳製品 いも類
4 (月)	なめし	○	てづくりコロック ちくわとこまつなのおひたし かきたまじる	牛乳 ぶたにく ちくわ かつおぶし とうふ たまご	あおな たまねぎ もやし こまつな ねぎ にんじん	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	622 22.6 17.3 2.31	緑黄色野菜 果実類
5 (火)	ごはん	○	なまあげのマーボーはるさめ ワンタンスープ オレンジゼリー	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく にんじん しいたけ たけのこ にら チンゲンサイ みかん	ごはん はるさめ さとう トウモロコシ でんぶん ごまあぶら ワンタン	657 24.1 19.3 1.58	魚介類 海藻類
6 (水)	ごはん	○	おやこに はくさいのみそしる まっちゃんプリン	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ たまご あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのき	ごはん じゃがいも まっちゃんプリン	627 25.9 17.6 2.34	緑黄色野菜 根菜類
7 (木)	ココア あげパン	○	タンドリーチキン ツナポパイサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ チーズ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ レモン(果汁) トマト ほうれんそう きゅうり セロリー にんじん	パン ココア さとう あぶら じゃがいも カレーこ マカロニ	628 29.8 22.4 2.41	果実類 キノコ類
8 (金)	ごはん	○	ごもくたまごやき ひじきとだいに キャベツのみそしる	牛乳 たまご ツナ ひじき あぶらあげ だいに きぬあげ みそ わかめ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ ねぎ	ごはん ごま こんにゃく	579 24.5 18.2 2.38	根菜類 乳製品
11 (月)	キムチ チャーハン	○	かいそうツナサラダ ピリからクイッティオスープ	牛乳 ぶたにく たまご ツナ とりにく かいそうミックス みそ	キムチ にんじん ねぎ にんにく しょうが にら きゅうり コーン キャベツ もやし しいたけ	ごはん ごまあぶら トウモロコシ ごま クイッティオ トウモロコシ	535 19.6 15.5 2.42	魚介類 いも類
12 (火)	チキンライス	○	とりのからあげ シーザーサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく キャベツ グリルピー しょうが きゅうり パプリカ セロリー パセリ	ごはん バター マカロニ でんぶん あぶら ドレッシング クルトン	649 27.1 23.9 2.78	海藻類 果実類
13 (水)	けんちゃん うどん	○	ちくわのいそべあげ たくあんあえ きなこしらたま	牛乳 なまあげ ちくわ あおのり きなこ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ キャベツ たくあん こまつな きゅうり	うどん こむぎこ さとう あぶら ごま しらたま	571 22.1 18.6 2.62	緑黄色野菜 乳製品
6年生が入学して最初に食べた給食								
14 (木)	チキンカレー	○	コールスローサラダ おたのしみデザート	牛乳 とりにく たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご チャツネ キャベツ きゅうり パプリカ コーン 伊豆 じゃがいも	ごはん カレーこ バター じゃがいも しょうが ルウ ソース ドレッシング トウモロコシ ココアプリン ホイップ	798 23.8 23.4 1.69	魚介類 キノコ類
15 (金)	卒業式  おめでとございます							
18 (月)	ごはん (のりごまふりかけ)	○	とろにしんのたつたあげ こまつなのなっとうあえ とうふとわかめのみそしる	牛乳 とろにしん なっとう のり とうふ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら でんぶん ふりかけ	607 24.7 22.2 1.77	根菜類 果実類
19 (火)	カレーピラフ	○	あつあげのミートチーズやき マカロニスープ ココアプリン(ホイップのせ)	牛乳 なまあげ ぶたにく チーズ ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリルピー キャベツ セロリー えだまめ パセリ	ごはん デミソース ソース パンこ マカロニ ココアプリン ホイップ	704 26.9 24.8 1.76	海藻類 いも類

## 1年をふいかえてみましょう。

<p>①毎日朝ごはん食べた</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>⑥好き嫌いしなかった</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>②手はきれいに洗えた</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>⑦よく噛んで食べた</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>③給食着をちゃんと着た</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>⑧きれいにお片づけした</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>④きれいに配れた</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>できた.....2点 だいたいできた.....1点 できなかった.....0点</p> <p>できたところ にしるしをつけて みよう!</p> <p>合計してみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>12点以上の人...よくがんばりました。この調子で来年度も頑張ろう!</li> <li>6~11点の人...その調子です。「できた」になるよう頑張ろう!</li> <li>5点以下の人...できなかったことは来年度できるようにしましょう。</li> </ul>
<p>⑤みんなで仲良く食べられた</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	

## 6年生のみなさん

もうすぐ卒業ですね。

桜台小学校の6年間の給食はいかがでしたか？

思い出がいっぱい詰まった6年間で、みなさんと給食を通し、楽しい時間を共有できたことをとても嬉しく思います。

みなさんは、この6年間で様々な経験の連続であったと思います。心も体も成長し、最高学年として、笑顔を忘れず、そして、優しさを下級生たちに見せることのできる学年であったと思います。これからも、気づける優しさ、思いやれる心を持ち続け、自分らしく歩んで欲しいと思います。

食べることは、健康な体を作るだけでなく、心の健康にもつながります。中学生になっても食べることの大切さを忘れずにいてください。

皆さんの健やかなる成長を給食一同、願っています。

新学期の給食は4/11(木)の予定です。

※新1年生は4/16(火)の予定です。