



月目標：一年間の食生活を振り返ろう



給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

日 曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価			
					赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			脂質 g	塩相当量 g
					魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	その他の野菜 緑黄色野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類 さとう	油脂・種実	小学校	中学校		
2月	ちらし寿司	MILK	なるとのおすいもの いなだの紀州焼き 磯香あえ ひなあられ	ひなまつり献立 桃の節句ともいわれるひなまつりに欠かせないちらし寿司やひなあられをいただきますよ。	とりにく なると とうふ いなだ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ちらしずしのもと たまねぎ えのき はくさい キャベツ もやし うめぼし	こめ おおむぎ ひなあられ		575	706	28.5	33.3
3月	ごはん (雪白餅)	MILK	きのこ汁 こんにゃくの中華炒め 系寒天のごま酢あえ	地域食材の日 今年度最後の地域食材の日です。雪白餅、豆腐、きのこ、山ノ内の食材をおいしくいただきます。	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	だいこん えのき しめじ なめこ ながねぎ たけのこ しょうが にんにく こんにゃく	こめ さとう でんぱん	すりごま こめあぶら	499	612	20.9	24.4
4月	食パン	MILK	白菜とベーコンのスープ 手作りラザニア グリーンサラダ	ぎょうざの皮と特製ミートソースを交互に重ね、チーズをのせて焼いた、ラザニアを手作りします。	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えのき コーン はくさい にんにく キャベツ きゅうり だいこん	しょくパン ぎょうざのかわ	こめあぶら	692	740	25.7	29.7
5月	ごはん	MILK	辛味豆腐汁 手作りソースチキンカツ 福神漬けあえ いよかんゼリー	中学3年生のみなさんへ、応援の気持ちをこめた給食をお届けします。	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ながねぎ きゅうり だいこん ふくじんづけ	こめ おおむぎ てんぷらこ パンこ さとう いよかんゼリー	こめあぶら ひまわりあぶら	687	834	34.6	40.3
6月	ミニ コッパン	MILK	鶏肉と白菜のスープ ソース焼きそば 大根のマヨサラダ	野菜たっぷりソース焼きそばは、どこかつかい味で人気があります。焼きそばはパンにしてもいいですね。	とりにく かまぼこ ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき はくさい にんにく たけのこ キャベツ もやし だいこん きゅうり	コッパン やきそばめん ノンエッグマヨネーズ	こめあぶら	562	689	27.8	33.1
9月	わかめ ごはん	MILK	吉野汁 信田煮あんかけ かおりあえ	油揚げの中に豆腐や野菜などの具がたっぷり詰まった信田煮に、あんかけをかけてお届けします。	とりにく とうふ しのだに	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん あおじそ	だいこん えのき しらす しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ でんぱん さとう		530	650	22.2	25.9
10月	ごはん	MILK	季節野菜のみそ汁 豆腐ハンバーグ きのこソース にんじんししり	手作りの豆腐ハンバーグには、山ノ内のしめじ入りの甘辛いソースをかけます。ごはんに合いますよ。	あぶらあげ みそ とうふ ぶたにく とりにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ だいこん えのき はくさい えのきごおり しめじ ながねぎ	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぱん	こめあぶら	620	755	26.5	31.0
11月	米粉パン	MILK	肉だんごと春雨のスープ フライビーンズ コールスローサラダ	手作りの肉だんごは調理員さんの愛情がたっぷり。心も体もあたたまるやさしいスープに仕上げます。	とりにく だいた	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが ながねぎ えのきごおり はくさい キャベツ きゅうり	こめパン でんぱん はるさめ さとう	ひまわりあぶら ドレッシング	586	712	23.2	27.3
12月	ごはん	MILK	ポークカレー チキンサラダ いちご(2個)	手作りカレールウが味の決め手の給食センターオリジナルカレー。中学3年生は、このカレーを味わうのも最後ですね。	ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり いちご	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら バター	576	704	20.6	23.7
13月	丸パン	MILK	ポテトボールスープ 豆乳コロッケ ツナとごぼうのサラダ	丸パンに豆乳コロッケをはさんで食べればオリジナルのグラタンコロッケになります。思い思いの食べ方で楽しんでください。	ベーコン とうりゅうコロッケ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	まるパン ポテトボール /アイガ マネズ	ひまわりあぶら	693	808	22.2	25.1
16月	お赤飯	MILK	豆腐のすまし汁 鱈の幽庵焼き 菜の花あえ お祝いクレープ ごま塩	卒業お祝い献立 小学6年生・中学3年生への卒業お祝いの気持ちをこめた給食をお届けします。	なると とうふ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな なばな	たまねぎ えのき しょうが ゆず もやし コーン	こめ おおむぎ もちごめ あずき さとう クレープ	ごま	645	748	28.6	32.7
17月	ごはん	MILK	凍り豆腐のみそ汁 鶏肉のから揚げ もやしとコーンのサラダ	今年度の給食はいかがでしたか？給食の時間は楽しく過ごせましたか？今年度の給食最終日です。この日もおいしく作りますよ！	こおりとうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのき しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	こめ おおむぎ でんぱん さとう	ひまわりあぶら こめあぶら	—	711	—	29.8

給食から、どんなことを学びましたか？

卒業や進級など節目を迎える時期となりました。給食は、心と体の栄養になるように「楽しくおいしく安心安全に食べられるように」など、たくさん思いを込めてお届けしています。みなさんは給食を食べながらどんなことを感じ、学んでいきましたか？今年度の給食も残りわずかです。この1年を振り返るとともに、残りの給食もしっかり味わって、元気に学校生活をすごしてくださいね。

食べ物の命をいただいています！

私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、生産者や料理を作ってくれた人々など、さまざまな人々の手を経て、毎日の食卓に並んでいます。食事をするときには、感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。そして、自分の体をつくること、SDGsの「食品ロスを減らす」の観点からも、苦手な食べ物でもひと口から挑戦して、できるだけ食べられるようにしていきましょう。