

平成28年3月 きゅうしょくだより

高浜小学校  
高浜幼稚園

※ 太字は旬の食材です

にち日	よう曜	しゅしよく主食	ぎゅう牛にゅう乳	こん だて めい 献 立 名	あかいろ 赤色のなかま	みどりいろ みどり色のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギーkcal たんぱく しつg
				ふく しょく 副 食	からだ おもに体をつくる もとなる食品	からだ ちようし との 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	
1	火	ごはん	○	はるまき だいこんサラダ ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	<b>にんじん はくさい</b> <b>チンゲンサイ</b> だいこん まいたけ きゅうり たけのこ コーン はるまき	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら でんぷん ドレッシング	578 17.0
2	水	ツナ ちらし	○	あじのフリッター2こ あさりとわけぎのあえもの たまふのすましじる いがまんじゅう	ぎゅうにゅう たまご あじ かまぼこ とうふ まぐろあぶらづけ <b>あさり</b> のつくだに	<b>にんじん はくさい</b> <b>れんこん だいこん</b> <b>ねぎ わけぎ</b> もやし ほししいたけ	ごはん さとう やきふ こめあぶら ドレッシング いがまんじゅう	769 27.7
3	木	サンド ロール	○	フランクフルト れんこんサラダ ドレッシング えびのチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン えび スキムミルク フランクフルト	<b>にんじん れんこん</b> <b>ブロッコリー</b> パセリ たまねぎ コーン	パン じゃがいも オリーブオイル ドレッシング	713 26.4
4	金	ごはん	○	<b>6ねんせい</b> <b>~しょうたいきゅうしょく~</b> にくだんご2こ やさいのいためもの けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ にくだんご	<b>にんじん だいこん</b> <b>ごぼう ねぎ しめじ</b> <b>チンゲンサイ</b> もやし	ごはん こめあぶら こんにやく ごまあぶら	665 25.8
7	月	ごはん	○	まぐろとおおなのあげに きりぼしだいこんのごまいため にくじゃが	ぎゅうにゅう ぎゅうにく はんぺん あぶらあげ	<b>にんじん キャベツ</b> <b>チンゲンサイ こまつな</b> <b>きりぼしだいこん</b> たまねぎ えのきたけ むきえだまめ	ごはん さとう こめあぶら じゃがいも しらたき	659 24.9
8	火	むぎ ごはん	○	ごもくあつやきたまご ひじきのベーコンいため すきやきふうに	ぎゅうにゅう ぎゅうにく <b>ひじき</b> やきどうぐ かまぼこ ベーコン	<b>にんじん はくさい</b> <b>ねぎ</b> たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	625 24.7
9	水	ごはん	○	はんぺんのまっちゃあげ ほうれんそうサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ はんぺん だいず	<b>にんじん だいこん</b> <b>ほうれんそう ごぼう</b> <b>ねぎ キャベツ</b> まっちゃ	ごはん こむごこ こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	654 24.1
10	木	きなこ パン	○	やきそば ショウロンポウ2こ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ きなこ ショウロンポウ	<b>にんじん キャベツ</b> たまねぎ ピーマン もやし	パン さとう ちゅうかめん こめあぶら	682 25.8
11	金	ごはん	○	<b>とうほくおうえんこんだて</b> さばのぎんがみやき ほうれんそうのおひたし せんべいじる	ぎゅうにゅう さば とりにく	<b>にんじん だいこん</b> <b>キャベツ ごぼう</b> <b>ねぎ ほうれんそう</b> <b>はくさい しめじ</b> もやし きくらげ	ごはん さとう しらたき せんべい	594 27.9
14	月	にんじん ピラフ	○	しらすぼしりりオムレツ ひじきサラダ ドレッシング やさいごろごろまめストローネ ホワイトムース	ぎゅうにゅう さけ だいず ベーコン ひじき しらすぼし たまご	<b>にんじん ほうれんそう</b> <b>キャベツ</b> セロリー コーン トマト パセリ	ごはん さとう オリーブオイル じゃがいも ホワイトムース ドレッシング	692 22.5
15	火	せき はん	○	<b>6ねんせい</b> <b>~おいわいきゅうしょく~</b> えびフライ2ほん ソース ポテトサラダ すましじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう えびフライ ハム とうふ	<b>にんじん はくさい</b> <b>だいこん</b> <b>ねぎ えのきたけ</b> きゅうり	ごはん やきふ こめあぶら じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ おいわいデザート	697 22.9

こんだてめい 献立名				あかい 赤色のなかま	いろ みどり色のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギーkcal たんぱく しつ		
にち 日	よう 曜	しゅしよく 主食	ぎゆう 牛 にゆう 乳	ふく 副 しょく 食	おもにからだ おもに体をつくる もとなる食品	おもにからだ 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 もとなる食品		
16	水	ごはん	○	<b>6ねんせい さいごのきゆうしよく</b> とりにくのからあげ2こ なのはなサラダ カレーシチュー ふくじんづけ	ぎゆうにゆう とりにく ハム たまご ぶたにく スキムミルク	<b>キャベツ にんじん うど なばな</b> きゅうり たまねぎ むきえだまめ ふくじんづけ	ごはん こめあぶら じゃがいも オリーブオイル でんぷん ノンエッグ マヨネーズ	778 30.0	
17	木	クロ ワッサン	○	しろみざかなのホイル焼き ミモザサラダ ポトフ	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム たまご ベーコン	<b>にんじん キャベツ かぶ</b> たまねぎ セロリー	ごはん さとう こめあぶら はるさめ でんぷん ごまあぶら ごま こんにやく ノンエッグ マヨネーズ	690 27.2	
18	金	<b>そつぎょうしき</b> 		ご卒業 おめでとうございます。子どもたちが旅立つ朝、晴れの 日を迎え、いつもと違う食卓をご両親、ご家族の気持ちが伝わる演 出をしてみたいと思います。子どもたちは晴れの日の迎える気 持ちになります。 そして心強く送り出してください。					

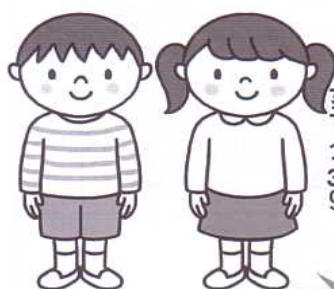
\*ざいりょうのつごうで、こんだてがへんこうするばあいがあります。

給食回数 幼稚園・1～5年生 13回 6年生 12回

日に日に春の訪れを感じられるようになりました。早いもので学年最後の月です。今年度はどんな1年でしたか。また卒業生にとっては、次のステージに向かって羽ばたく準備をするときです。学校での残りの日々をよい思い出でいっぱいにしてください。

## 食べる、育つ、ぼくたち!

小学校の6年間でみんなは  
こんなに大きくなりました!



身長  
女子 (+31cm)  
男子 (+28.3cm)



体重 男子 (+16.8kg)  
女子 (+18kg)

体をつくるもとは、栄養バランスのとれた食事です。そしてよく体を動かし、よい睡眠をとることで体がぐんぐん育ちます。

文部科学省  
学校保健統計調査 (H20、H25年度)  
より、現小学6年生の平均値。  
※成長には個人差があります。

食べ物は体をつくり、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間、ありがとう!



人の体は食べたものからつくり、脳や筋肉、内臓など体の部位は、そのさまざまな栄養の力で働いています。食事は体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にして成らず」1食1食の積み重ねによって自分の体がつくり、明日の自分へとつながっていきます。