

日	曜日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養価	
			血や肉になる			働く力になる			体の調子を整える				
1	水	ご飯 豚テキ 野菜ソテー もやしとわかめのごま酢和え 味噌汁(じゃがいも・ぶなしめじ) ベビーチーズ	豚肉 わかめ 竹輪 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 油 アーモンド マヨネーズ ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 玉葱 小松菜 ブロccoli もやし きゅうり ぶなしめじ 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	733 kcal 29.7 g 27.9 g						
2	木	おひなさまメニュー 1・2年生 ちらし寿司 揚げだし豆腐 せん切り野菜とじゃこの梅香和え すまし汁(わかめ・かまぼこ・貝割れ大根) 黄桃&マンゴーのロールケーキ	エビ 卵 タラ 海苔 豆腐 昆布 ちりめんじゃこ かまぼこ 生クリーム	精白米 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 バター	レモン 干し椎茸 人参 かんぴょう かき菜 小ネギ 水菜 大根 梅 貝割れ大根 黄桃 マンゴー	エネルギー たんぱく質 脂質	639 kcal 22.0 g 16.9 g						
4	土	春野菜のわかめご飯 鶏のチーズつくね 3年生 キャベツとコーンのガーリックソテー かぼちゃのバター風味 ほうれん草ともやしのおかか和え 味噌汁(かぶ・油揚げ) ミルクゼリー(オレンジソースがけ)	わかめ 鶏肉 チーズ 味噌 かつお節 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 ごま パン粉 砂糖 片栗粉 バター はちみつ	かき菜 人参 玉葱 しそ葉 大根 キャベツ コーン かぼちゃ もやし ほうれん草 かぶ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	775 kcal 33.7 g 23.5 g						
8	水	スペシャルメニュー 3年生 ナンのバジルソースピザ風 スコッチエッグ 青菜とコーンのソテー さつまいものバニラ風味 ハムと柑橘のマリネサラダ ビーフコンソメスープ 苺のムース	チーズ 卵 豚肉 牛肉 ロースハム 生クリーム 牛乳 ゼラチン	ナン(小麦粉) 油 砂糖 さつまいも	バジル トマト ほうれん草 コーン 人参 はっさく レタス きゅうり 玉葱 人参 苺 ブルーベリー ミント	エネルギー たんぱく質 脂質	1142 kcal 44.6 g 54.4 g						
9	木	スペシャルメニュー 1・2年生 ご飯 ビーフシチュー スパゲティソテー いんげんのブイオン煮 ベイクドポテト シーザーサラダ オニオンスープ キャラメルバニラムースケーキ	牛肉 生クリーム チーズ 卵 牛乳	精白米 油 スパゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉葱 人参 エリンギ さやいんげん レタス 水菜 ヤングコーン ミニトマト 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質	935 kcal 23.4 g 43.1 g						

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

問い合わせ Tel03-3961-9996



春の訪れを告げる野菜とは？



このところの天気の変化で、春の気配が強く感じられるようになってきました。桜のつぼみも膨らみ始めたり、花粉症の人は、鼻や目の不快感を感じていることでしょう。スクールランチでは、もうすでに菜の花やかき菜などのアブラナ科の早春から採れる葉物野菜が登場しています。果物ではデコポン(＝しらぬい)、ネーブルオレンジ、清見オレンジなど、緑色、黄色、橙色などは春を連想させてくれています。

下欄には、春の訪れを教えてくれる春野菜を紹介しました。ほろ苦い味が特徴の山野草、やわらかさとみずみずしさがおいしい春野菜たちです。ほろ苦さの「ほろ」は、「わずかに」「少し」という意味があります。苦みを苦手とする皆さんにとっては、不快と感じるかもしれませんが、春を味わう意味でも、ぜひ食べてもらいたい食材です。春を感じながら食べる食べ物に出会うと、心が弾むような感覚を、実際に食べて養ってほしいと思います。

ふきのとう



ふきの花のつぼみです。じつは雄株と雌株があります。独特の香りと舌を楽しみます。

つくし



春に顔を出すスギナの胞子茎で、漢字では「土筆」。途中にあるギザギザのはかまをとってから使います。このとき、あくで指先が黒く汚れるので、ビニール手袋をしてから行うといいです。

もちぐさ

=よもぎ



よもぎの若い葉です。重曹を入れた熱湯でゆでてから、もちや団子につきこみ、芋もちやよもぎだんごにします。

春うど

うどは春の山菜としても有名ですが、「壘(ムロ)」とよばれる地下の胞室や穴の中で育てられた「軟三つど」がこの時期よく出回ります。



菜の花

菜の花のつぼみをつけた莖です。和種と西洋種があり、和種は菜も食べます。栄養もたっぷりです。ビタミンCや鉄を多く含んでいます。

春のかぶ

春のかぶは生育スピードが早まり、みずみずしくやわらかいのが特徴です。丸い根にはビタミンCが、葉にはカロテンが多く、カルシウム、鉄も含まれています。



給食と食生活を振り返ろう！

この1年間の食生活において、改善されたことはありますか？
下の表を参考に一つひとつ確認し、チェックをしてみましょう！
できていたら○ 時々できていたら△ できていなければ× を記

- ①毎日朝ご飯を食べましたか？ ()
- ②一日3食、きちんと食べましたか？ ()
- ③野菜を毎日積極的に食べましたか？ ()
- ④海藻類、キノコ類を積極的に食べましたか？ ()
- ⑤牛乳・乳製品を積極的に摂りましたか？ ()
- ⑥食べ物の好き嫌いが減りましたか？ ()
- ⑦感謝の気持ちをもって食べましたか？ ()
- ⑧食事の前に手洗い・消毒をしましたか？ ()
- ⑨前を向いて静かに食べられましたか？ ()
- ⑩食べる時以外マスクをしていましたか？ ()
- ⑪食べ残り0dayでは完食できましたか？ ()
- ⑫座席の食育メモを毎回読みましたか？ ()



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。
みなさんの学年は、中学生活がコロナ禍による臨時休校から始まり、本格的にスクールランチを食べられるようになったのは、3か月過ぎた7月からでしたね。ランチルームでは、片側方向、しかも黙食という我慢を強いられる食事、皮肉にも一生忘れられない思い出となってしまおうことでしょうか。

そんな窮屈な3年間でも、心も体も立派に成長したと思います。これから生活を送るうえで、何気ない日常的な営みは、全て食事が摂れていることに繋がっています。食育教室で学んだ「健康的な食習慣」は、これから皆さんの力を最大限に発揮できる糧となるに違いありません。卒業後は、自ら食事を選択して摂る場面が増えていくことになりまますから、食事のとり方に気を配りながら、健康を維持して欲しいと思います。



学年末の最後のランチはスペシャルメニュー！

3年生、1・2年生で内容が異なりますが、スコッチエッグや、ビーフシチューの豪華なランチを提供します。お楽しみに

