

日曜日	曜日	献立名	学年	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	火	ご飯 鶏のレモンペッパー焼き せんきゃべつ かき菜の和風和え 豚汁 飲むヨーグルト	1・2年生	鶏肉 豚肉 味噌 飲むヨーグルト	精白米 油 ごま 里芋 しらたき	キャベツ 赤キャベツ サニーレタス トマト かき菜 もやし 人参 玉葱 大根 ごぼう 小ネギ	エネルギー 656 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 13.2 g
2	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	1・2年生	豚肉 わかめ 竹輪 味噌 ベビーチーズ	精白米 小麦粉 油 アーモンドスライス 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 696 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 24.2 g
3	木	おひなさまメニュー ちらし寿し 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	3年生	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	レンコン 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 640 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.9 g
5	土	春野菜のわかめご飯 鶏のチーズつくね 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) カップヨーグルト	3年生	わかめ 鶏肉 チーズ 味噌 かつお節 油揚げ カップヨーグルト	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	エネルギー 737 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 21.6 g
7	月	スペシャルメニュー 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	3年生	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 1130 kcal たんぱく質 44.8 g 脂質 53.4 g
9	水	スペシャルメニュー 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	1・2年生	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 クルトン 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 935 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 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

日差しの温かさに春の訪れを感じられるようになってきました。そして今年度もしめくりの時期が近づいてきました。この1年間を振り返るとコロナ禍の継続で、ランチ中の黙食や授業時程の変更など、我慢を強いられることも多かったことと思います。ランチ時間の楽しいコミュニケーションの時間が失われてしまったことは残念でしたが、その反面、家庭では、家族そろっての「共食」という時間が増え、家庭内でのコミュニケーション力はアップできたのではないのでしょうか。

これからも食事時間を家族をはじめ、いろいろな人と、共有することは、生活の活力になりますから大切にしたいですね。それには、できるだけ早い新型コロナウイルス流行の終息が待たれるところです。



果物を食べていますか？



スクールランチでは、旬の果物を積極的に献立にとり入れています。この時期、九州産や愛媛産のデコポン(=不知火しらぬいと読みます)、清見オレンジ、伊予かん、八朔(は(はっさく)などの柑橘類が美味しいですね。国産の緑種のキウイフルーツは、11月ごろに収穫され、熟成させてからの出荷となりますから、丁度今、酸味が薄れ果肉が柔らかくなり美味しい旬の時期になります。これらのフルーツは、ビタミンをはじめ、食物繊維、カリウムなどのミネラルが豊富で、免疫力向上、疲労回復、ストレス解消、整腸には欠かせない食材になっています。

栄養バランスの基本形は、主食、主菜、副菜を取りそろえることですが、そこに牛乳・乳製品+果物を組み合わせることで、さらに不足しがちな栄養素を補うことができます。現代の子の特徴として、果物を摂ることに対する意識が低いと感じています。ぜひ日常的に、果物を食べることを習慣づけたいですね。(ただし口腔アレルギーのある方は要注意です。)



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× を記入

- 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？ ()

3年生のみなさんへ ご卒業おめでとうございます！



まもなく3年間のスクールランチからも卒業です。各自、ランチの思い出は、それぞれと思いますが、なんとといってもコロナ禍と重なってしまった2年間は、一生忘れられない思い出になることは間違いないようです。ここ数年、「持続可能な食」というフレーズをよく耳にするとと思いますが、これから私たちは、自分の健康を考えていくと同時に、地球の健康も考えていかなければならない状況の中で生活を送ります。そして地球の環境問題と食糧問題も密接な関係があります。ぜひこれらのことについて、興味を持ち、地球にやさしい食べ方を考えていってほしいと思います。

※裏面に「持続可能な食」について、参考資料を載せましたのでぜひ読んでみてください。



学年末の最後ランチはスペシャルメニュー

今月は、全学年そろってのランチがないため、1・2年生、3年生それぞれ、内容が違いますが、スペシャルメニューは、みなさんの大好きなお肉料理になっていますよ。お楽しみに！
お肉料理には、野菜やキノコなどの植物性の食材をたっぷり組み合わせることがポイントです。
ぜひ、野菜も食べきってください！

