

日(曜)	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
<b>こんだてめい 献立名</b> 	⑤黒糖ビーンズ(小・中) ①牛乳 ④即席漬け ②麦ごはん ③しゅんかん	⑤カルフィッシュ(小・中) ①牛乳 ④ハニーマスタードチキン ②麦ごはん ③豆乳飛鳥汁	⑤みかん果汁(小・中) ①牛乳 ④ポトサラダ ②小型米粉入りパン ③ミートスパゲッティ	ジョバクバク給食 春分の日	①牛乳 ④豚骨のバーベキューソース煮 ②麦ごはん ③あおさのみそ汁
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ こんぶ ⑤こくとうビーンズ	①ぎゅうにゅう ③どりにく どうぶとうにゅう みそ ④どりにく ⑤カルフィッシュ	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ ぎゅうミンチ だいず		①ぎゅうにゅう ③とうふ みそ あおさのり ④とんこつ
	おもに体の調子を整える ③だいこん にんじん たけのこ ぼう こんにやく いんげん ほししいたけ しょうが ④ほしだいこん きゅうり にんじん	③はくさい にんじん ほうれんそう れんこん しめじ ふかねぎ ④にんにく	③たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく ④きゅうり にんじん コーン ⑤みかん果汁		③にんじん えのきたけ はねぎ ④いんげん にんにく しょうが
	おもにエネルギーのもとになる ②こめ おぎ ③さとう ④さとう	②こめ おぎ ③じゃがいも あぶら ④はちみつ	②こめこいりパン ③スパゲッティ あぶら さとう ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		②こめ おぎ ③じゃがいも ④さとう
<b>献立のねらい</b> しゅんかんについて知ろう	1年の給食を振り返ろう	トマトについて知ろう	お米について知ろう		
<b>ひとくちメモ</b> 「しゅんかん」は、かごしまの郷土料理で、島津の殿様の献立として約300年前から作られていました。その後、庶民の間でもお祝い料理として作られるようになりました。ももとはイノシシの肉を使っていたそうですが、今は豚肉が使われています。	「今年度も残りわずかです。1年で約190回の給食がありました。1年を通して苦手な食べ物も、少し減りましたか。食卓のあいさつは心を込めて言えましたか。食事のマナーは守れましたか。1年を振り返ってみましょう。	トマトには「桃太郎」などのいろいろな品種があります。きょうのミートスパゲッティで使用するトマトは、喜界島のビニールハウスの中で大切に育てられた「麗旬(れいしゅん)」という品種です。麗旬は病気に強く大玉で収穫できるうえに味も良いという特長があります。	稲は、大地の栄養と水を根から吸い上げ、葉や茎で太陽のエネルギーをでんぷんに変え、実へと送ります。実は、かたいもみ殻に覆われていて、十分に育ったら、外のもみ殻が枯れて黄金色に輝きます。稲が一生懸命実らせた一粒一粒が、私たちがいただいているお米です。		
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 638 中 790 幼 522 24.8 29.9 21.2	小 661 中 791 幼 522 33.5 37.5 21.2	小 679 中 864 幼 522 23.9 29.5 21.2	小 607 中 767 幼 522 26.3 32.6 21.2	

日(曜)	24(月)
<b>こんだてめい 献立名</b> 	①牛乳 ④魚のコーンマヨ焼き ②ごはん ③五目みそ汁
	おもに体を作る ①ぎゅうにゅう ③みそ だいず わかめ ④たら
	おもに体の調子を整える ③たまねぎ にんじん ほしだいこん ④コーン たまねぎ パセリ
	おもにエネルギーのもとになる ②こめ ③じゃがいも ④ノンエッグマヨネーズ
<b>献立のねらい</b> 干し大根について知ろう	干し大根について知ろう
<b>ひとくちメモ</b> 約90パーセントが水分でできている生の大根を乾燥させると、水分がなくなって栄養素だけが残ります。そのため、干し大根は、生の大根よりも栄養価が高く、食物繊維が豊富です。今日は、千切りにした干し大根をみそ汁に入れました。	干し大根について知ろう
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 747 中 747 幼 522 32.8 32.8 21.2

## はるやす 春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

あさ 朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう？

● 1日を元気にスタートできる



体温が上がり、体が目覚めます。

● 集中力がアップする



頭にエネルギーが行きわたり、やる気も出てきます。

● うんちが出やすくなる



腸が刺激され、はたらきがよくなります。

● 生活リズムが整う



決まった時間の食事が生活によりリズムを作ります。

新らしい学年、学校でよいスタートが切れるよう、春休み中もいつもの「早起き」「朝ごはん」そして「早寝」を心がけて過ごしてください。