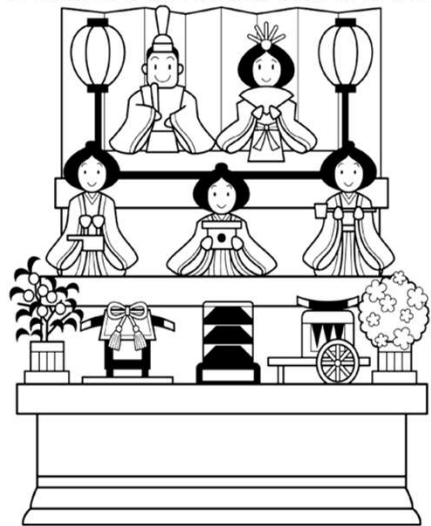


日	献立名	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	左数値 小学校	右数値 中学校	
2月	ごはん ワンタンスープ クレープ フレーク鶏 シーザーサラダ 牛乳	豚ひき肉, ガラスープ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), ロースハム	パルメザン, チーズ, 牛乳	にんじん, こねぎ	はくさい, しょうが, レタス, きゅうり, 赤たまねぎ, にんにく, レモン, ブルーベリー	水稲穀粒, ワンタン, コーンフレーク, クルトン, クレープ	米ぬか油, マヨネーズ	760 988 kcal 32.6 39.1 g 31.2 37.4 g 2.1 2.5 g
3火	ちらし寿司 沢煮焼 桜餅 牛乳 サワラの柚庵焼 菜花のからし和え	豚モモ(脂肪なし), 厚削り(かつお), さわら	牛乳	にんじん, さやえんどう, みつば, なばな	しょうが, 干し椎茸, かんぴょう(乾), だいこん, ごぼう, ゆず(果汁, 生), キャベツ	水稲穀粒(精白米), 上白糖, 三温糖, 桜もち(関西風)	ごま(いり), 米ぬか油	680 884 kcal 31.3 37.6 g 17.3 20.8 g 2.9 3.5 g
4水	ごはん とろとろ〜ん汁 牛乳 三色そばろ丼 シャケポテサラダ	米みそ(淡色辛みそ), 液卵, 鶏若鶏肉ひき肉, しろさけ(水煮缶詰)	わかめ, 煮干し(いわし), 牛乳	こねぎ, ほうれんそう, にんじん	なめこ, きゅうり	水稲穀粒(精白米), さといも, 三温糖, じゃがいも	米ぬか油, マヨネーズ	681 885 kcal 29.6 35.5 g 24.5 29.4 g 2.7 3.2 g
5木	うどん トマトまかレースープ 牛乳 ブロッコサラダ フルーツヨーグルト	豚ばら(脂身付), 液卵, 厚削り(かつお)	こんぶ, ヨーグルト, 牛乳	トマト, ブロッコリー, にんじん	玉葱, しょうが, にんにく, キャベツ, とうもろこし(冷凍), もも, パインアップル, 温州蜜柑	うどん(生), かたくり粉	米ぬか油, ごま油	635 826 kcal 23.1 27.7 g 18.7 22.4 g 3.2 3.8 g
6金	ごはん アサリの味噌汁 牛乳 アジのひらき 温野菜サラダ	あさり(缶詰, 水煮), 米みそ(淡色辛みそ), まあじ(開き干し)	わかめ, 煮干し(いわし), 牛乳	さやいんげん(冷凍), にんじん	ねぎ, だいこん, レモン(果汁, 生), とうもろこし(冷凍)	水稲穀粒(精白米), 三温糖, じゃがいも	米ぬか油	630 819 kcal 31.9 38.3 g 20.9 25.1 g 2.9 3.5 g
9月	ごはん 石狩汁 ティラミス 山賊焼 揚げじゃこサラダ 牛乳	しろさけ, 焼き豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), 鶏若鶏肉ムネ(皮なし)	煮干し, しろす干し, 牛乳	しゅんぎく, みずな	はくさい, ふなしめじ, ねぎ, しょうが, にんにく, だいこん	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, 三温糖, スポンジケーキ	有塩バター, 米ぬか油, ごま油	748 972 kcal 40.8 49.0 g 23.3 28.0 g 2.4 2.9 g
10火	ごはん 春雨スープ 牛乳 ビビンバ丼 デコボン	ショルダーベーコン, ガラスープ, 豚ばら(脂身付), 米みそ	牛乳	にんじん, こねぎ, ほうれんそう	はくさい, 玉葱, りょくとうもや, したけのこ(水煮), わらび(ゆで), 干しぜんまい(ゆで), にんにく	水稲穀粒(精白米), 緑豆はるさめ, 三温糖	ごま(いり), ごま油	641 833 kcal 21.2 25.4 g 22.6 27.1 g 2.2 2.6 g
11水	木曾牛とすんきのパスタ 牛乳 インディアンサラダ アップルパイ	和牛リブロー, ガラスープ, ウィンナー, 焼き竹輪, 液卵	牛乳	すくきな(すくき漬), にんじん	にんにく, きゅうり, りんご, レモン(果汁, 生)	スバグティー(乾), じゃがいも, かたくり粉, 三温糖, 上白糖, バイ皮	オリーブ油, 米ぬか油	768 998 kcal 24.5 29.4 g 33.8 40.6 g 2.8 3.4 g
12木	ごはん なめこの味噌汁 杏仁豆腐 アジフライ丼 シーザーサラダ 牛乳	絹ごし豆腐, 米みそ(淡色辛みそ), まあじ, ロースハム	わかめ, チーズ, 牛乳	さみつば, にんじん	なめこ, キャベツ, レモン(果汁, 生), レタス, きゅうり, 赤たまねぎ, にんにく	水稲穀粒(精白米), 薄力粉, パン粉(乾燥), 三温糖, クルトン	マヨネーズ, 米ぬか油	701 911 kcal 34.2 41.0 g 21.4 25.7 g 2.9 3.5 g
13金	キムタクごはん 関西風煮込田楽 塩丸イカの酢物 いちご 牛乳	豚ばら, うすら卵, 焼き竹輪, がんもどき, 厚削り(かつお), するめいか	こんぶ, わかめ, 牛乳	にんじん	はくさい(キムチ漬け), 大根(つば漬け), ねぎ, だいこん, キャベツ, きゅうり, しょうが, いちご	水稲穀粒(精白米), こんにゃく, 三温糖	ごま油	639 831 kcal 27.8 33.4 g 21.9 26.3 g 3.0 3.6 g
16月	五平餅 絹厚揚げの野菜あんかけ 大平汁 揚げじゃこサラダ 牛乳	米みそ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 厚削り(かつお), 生揚げ, 豚モモ	こんぶ, しろす干し, 牛乳	にんじん, さやえんどう, こねぎ, みずな	だいこん, ごぼう, 干し椎茸, キャベツ, きゅうり, しょうが, にんにく	水稲穀粒(精白米), 三温糖, さといも, こんにゃく, かたくり粉	ごま, 米ぬか油, ごま油	687 893 kcal 33.1 39.7 g 21.8 26.2 g 2.9 3.5 g
17火	赤飯 祝椀 金目鯛の天塩焼 すだちサラダ ショートケーキ 牛乳	あずき(乾), なるもと, 厚削り(かつお), きんめだい	カットわかめ, 牛乳	さみつば, にんじん	はくさい, えのきたけ, キャベツ, きゅうり, すだち(果汁, 生)	水稲穀粒(精白米), 三温糖, ショートケーキ	ごま(いり)	675 878 kcal 30.4 36.5 g 23.8 28.6 g 3.0 3.6 g

◎ 2(月)は 小学4年生、9(月)は 中学3年生、12(木)は 小学6年生のリクエストメニューです。  
◎ 3(火)は「ひなまつり」献立、17(火)は「卒業御祝」献立です。  
◎ 4(水)、6(金)、16(月)は 小学6年生の献立です。  
※ 都合により献立を変更する場合があります。



## ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものといわれています。災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのうしお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気をはらう神聖な木ともいわれ、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。



# 食育だより 3月号

日義小中学校  
学校栄養職員  
大沢 貴将

寒さが少し和らぎ、待ちに待った暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間、給食を通して様々なことを学んできました。給食が栄養となり、体も心も大きく成長していることでしょう。3月は、そんな1年間をふり返って、できるようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

## 令和7年度 の1年間をふりかえってみましょう



みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた  ○ △ ×	②1日3食、残さな いで食べた  ○ △ ×	③間食は時間を決めて食べ、 食べすぎなかった  ○ △ ×	④3つのグループの食品 をバランスよく食べた  ○ △ ×	⑤食べられることに 感謝できた  ○ △ ×
⑥よくかんで食べる よう心がけた  ○ △ ×	⑦ながら食べをしな かった  ○ △ ×	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓 子などは少しだけ食べた  ○ △ ×	⑨きらいなものでも がんばって食べた  ○ △ ×	⑩みんなで仲よく食 べた  ○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



食に関するアレコレを発信!! 日々の“食”にちょっと目を向けて食の話題で食卓を彩ろう♪

### 日義小中学校の食育 ~美味しく楽しく学ぼう!~

日義小中学校の給食室では毎日160人分の給食を、4名の調理員と栄養士が力を合わせて作っています。地元で採れた新鮮な食材が、大きな回転釜や真空冷却機、スチームコンベクションオーブンなどの充実した設備と、調理員の先生方の高い技術力によって、美味しい給食となります。本校では、まず安全が第一、そしておいしいこと、さらに「楽しい給食」が食育につながると考えています。各クラスの希望献立はもちろん、読書旬間の物語に登場する料理、家庭科の授業で考えた献立、外国語活動の授業で考えた献立、友好都市の特産品、先生の実家の一品!などを取り入れました。今後は究極の地産地消として「木曽のジビエ」を計画しています。そんな給食によって、子どもたちが美味しく楽しく学びながら、健やかに成長することを願っています。日義小中学校で実施した給食は全てホームページ上で紹介しています。よろしければご覧ください♪



児童が考えた献立



物語に登場する献立



友好都市の献立



給食の様子は  
こちら