

日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	
こんだてめい 献立名	⑤アセロラミルク ④ヤンニョムチキン  ②麦ごはん ③わかめスープ	①牛乳 ④鯖のアップルソース焼き  ②麦ごはん ③お羊のカレーそば煮	⑤チーズ(小・中) ④ポテトサラダ  ②小型コッペパン ③ミートスパゲッティ	①牛乳 ④豚骨のバーベキューソース  ②麦ごはん ③吉野汁		
	食品の体内での働き	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	①ぎゅうにゅう ③あつあげ わかめ ④とりにく ③たまねぎ にんじん ふかねぎ コーン えのきたけ ④にんにく ②こめ むぎ ③ごまあぶら ④あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん ⑤アセロラミルク	①ぎゅうにゅう ③ぶたミンチ あつあげ ちくわ ④さわら ③たまねぎ にんじん こんにやく いんげん にんにく ④りんご にんにく しょうが ②コッペパン ③スパゲッティ オリーブオイル さとう ④じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	①ぎゅうにゅう ③とりにく ④ぶたにく ③だいこん にんじん はくさい こんにやく はねぎ ④いんげん にんにく しょうが ②こめ むぎ ③じゃがいも てんぷん ④さとう	
	献立のねらい	ヤンニョムチキンについて知ろう	鯖について知ろう	1年の給食を振り返ろう	豚骨について知ろう	
ひとくちメモ	ヤンニョムチキンとは、揚げた鶏肉に甘辛いソース「ヤンニョム」を絡めた韓国の料理です。コチュジャンという韓国のみそを使い、韓国料理は唐辛子などを使って辛い料理が多いですが、今日のヤンニョムチキンは、辛さ控えめの味付けにしました。 ※ _____ は、喜界島産を予定しています。	さわらは漢字で魚へんに春と書きます。春に産卵のために岸の近くに寄って来るので、春を告げる魚としてこの字が当てられました。呼び名は、体が細長いことから、「狭い腹」の意味の「サハラ」がもとになっているという説があります。	今年度ももうわずかです。1年で約190回の給食がありました。1年を通して、苦手な食べ物や物が少しでも減りましたか。食事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。	豚骨のバーベキューソース煮には、豚の骨付きあばら肉を使っています。豚骨は、鹿児島県で昔から食べられてきました。骨の中からは味が染み出し、肉がおいしくなります。今日は、バーベキューソースで味付けしました。よくかんでいただきます。	しゅんぶん ひ 春分の日	
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 668 中 820 幼 546 25.3 31.1 20.6	小 620 中 761 幼 546 28.4 32.5 20.6	小 670 中 855 幼 546 27.9 34.3 20.6	小 602 中 759 幼 546 28.2 35.0 20.6		

日(曜)	23(月)	24(火)		
こんだてめい 献立名	①牛乳 ④ごぼうナッツ  ②麦ごはん ③豚丼の具	①牛乳 ④パパイアのナムル  ②麦ごはん ③豆腐の中華煮		
	食品の体内での働き	おもに体を作る おもに体の調子を整える おもにエネルギーのもとになる	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく たまご かまぼこ ③たまねぎ にんじん ふかねぎ はねぎ ほししいたけ ④ごぼう ②こめ むぎ ③さとう でんぷん あぶら ④アーモンド こめこ あぶら さとう	①ぎゅうにゅう ③とうふ とりにく あさり ③たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく しょうが ④パパイア キャベツ きゅうり ②こめ むぎ ③あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ④さとう ごま ごまあぶら ⑤ぶどうゼリー
	献立のねらい	アーモンドについて知ろう	鉄分をとろう	
ひとくちメモ	アーモンドはビタミンEを多く含みます。ビタミンEは、体の細胞や血管が年齢とともに弱くなっていくのを予防するため、「若返りのビタミン」とも呼ばれています。アーモンドの香ばしい風味と食感を味わってください。	鉄は、血の材料になるとも大切な栄養素です。足りなくなると、体のすみずみに酸素を運べなくなるので、疲れやすくなります。また立ちくらみなどの貧血も起きやすくなります。豆腐の中華煮に入っているあさりには、鉄分が多く含まれます。		
エネルギー-kcal たんぱく質 g	小 668 中 837 幼 546 27.8 34.7 20.6	小 670 中 748 幼 546 28.2 28.2 20.6		

春休みも朝ごはんを必ず食べましょう

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

脳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。