



日曜	献立名	使用する食品名						栄養価	有・無		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			出湖	記麻中	出水南中
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂				
3月	赤飯 牛乳 鶏の唐揚げ 紅白なます かきたま汁 お祝いデザート	小豆	牛乳			もち米		828	○	○	○
4火	ちらし寿司 牛乳 さわらフライ 白玉汁	卵・油揚げ	牛乳	人参	しょうが にんにく	てんぷん 米粉	油	762	○	○	○
5水	コッペパン(減量カット) 牛乳 焼きそば 海藻サラダ ミルクピーンズ	かまぼこ・豚肉	牛乳	人参・ねぎ	しょうが にんにく	パン		716	○	○	○
6木	ポークカレー 牛乳 菜の花入りサラダ はるか1/4	豚肉	牛乳	人参	しょうが にんにく	スパゲッティ	油	30.1	○	○	○
7金	<b>卒業式</b> ※給食は、ありません。										
10月	ごはん 牛乳 塩鮭 ごまネーズあえ 豚汁		牛乳			米		706	○	○	○
11火	ひごまるデー「チンゲン菜」 レバーと一文字の揚げがらめ チンゲン菜とじゃこのあえ物 春雨汁	ひごまる	牛乳	チンゲン菜・人参	一文字	米・麦		744	○	○	○
12水	米粉パン 牛乳 クリームシチュー ピーンズサラダ 手作りゼリー	カっちゃんデー	牛乳	チンゲン菜・人参	鶏肉・いんげん豆	パン		719	○	○	○
13木	れんこんジャッキリ中華丼 牛乳 もやしときゅうりのしみみみみサラダ しいたけと卵のふわふわスープ	わくわく給食作品展「入選献立」	牛乳	チンゲン菜	豚肉・かまぼこ	米・麦・てんぷん	ごま油・油	714	○	○	○
14金	丸パン(カット) 牛乳 魚フライ 大根サラダ ミネストローネ		牛乳		ホキ	パン		734	○	○	○
17月	ごはん 牛乳 家常豆腐 パンサンスー	鉄ちゃんデー	牛乳	人参・ねぎ	豚肉・厚揚げ・みそ	米		787	○	○	○
18火	ひごまるごはん 牛乳 さばのソース煮 ほうれん草のからしあえ 高野豆腐のみそ汁		牛乳		さば	米・麦		784	○	○	○
19水	黒糖パン(減量) 牛乳 タイピーン ごまヨサラダ ミックスかりんとう		牛乳	人参	豚肉・かまぼこ・うすら卵	パン		730	○	○	○
21金	ミルクパン(減量) 牛乳 スパゲティミートソース ナッツサラダ ムース		牛乳	人参・ピーマン	豚肉・大豆	パン		826	○	○	○
24月	<b>修了式</b> ※給食は、ありません。										

木々の花のつぼみがふくらみ始め、日ごとに春が近づいてきます。いよいよこの学年で過ごす最後の月となりました。今年度は、一年間の食生活をふりかえり、4月に向けて新たな目標を立ててみましょう。

**1年間の給食をふりかえりましょう**

**4月学校給食について知ろう**  
給食を通して、食べ物に含まれる栄養素、健康に良い食べ方、衛生面で気を付けること、感謝の気持ち、協力して食事の準備や後片付けをすること、日本の伝統的な食文化について学ぶことができましたか。

**5・9月 バランスを考えて食べよう**  
主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとるように心がけましたか。

**6月 運動と食事の関係について知ろう**  
運動やスポーツで力を発揮するためにどんな食べ方をすればいいか理解できましたか。

**7月夏バテを防ぐ食事のとり方を考えよう**  
夏バテを防ぐ効果がある、ビタミンB1の多い食品を意識して食べるようにしましたか。

**10月 日本の伝統的な食事を見直そう**  
日本の伝統的な食文化について知り、和食の良さについて理解を深めることができましたか。

**11月 かむことを意識して食べよう**  
よくかんで食べることで体に良い影響をもたらすことを知り、よくかんで食べることを意識できましたか。

**12・2月 冬の健康と食事について考えよう**  
免疫力を高める栄養素について知り、感染症の症状に合わせた食事について理解することができましたか。

**1月 感謝して食べよう**  
給食が作られるまでにたくさんの方々が関わっていることを知り、その方々に命をいただくことに感謝して食べることをできましたか。

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

**ひごまるデー**

熊本市で、学校給食に使用する農作物を作っている生産者の方を紹介しました。

**今年度紹介した熊本市産の農産物**

- チンゲン菜 (北部地区)
- ピーマン (東部地区)
- はるか・みかん (樺木地区)
- 小松菜・ほうれん草 熊本京菜 (中島地区)
- キャベツ (城山地区)
- ナス・きゅうり・水菜 スティックセニョール (飽田地区)
- レンコン・レイシ (天明地区)
- さつまいも (戸島地区)

ご卒業おめでとうございます  
3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食とも、残りわずかでお別れですね。給食では、主食・主菜・副菜・牛乳を組み合わせて、栄養バランスがとれるように献立を考えています。卒業後も、食事の時に給食を参考にしてもらえると嬉しいです。ご活躍をお祈りしています。

★3月の市産品活用予定★  
ピーマン チンゲン菜  
ねぎ きゅうり 小松菜  
ほうれん草 さつまいも

**鉄・カルシウム強化デー**

成長期にとっても重要な栄養素である「鉄・カルシウム」については、月に1度の強化デーで、はたらきや豊富に含まれる食品、効率よくとることができる方法について学んできました。

鉄はビタミンCと、カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収率がアップします。