

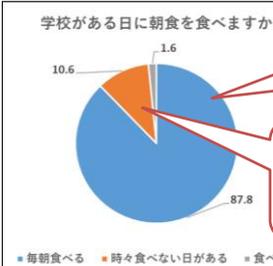
月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
ちらし寿司・刻みのり 牛乳 ひなまつり献立 手まりふのすまし汁 金目鯛の西京焼き なばなのからしあえ ひしもち	ごはん 牛乳  里芋のみそ汁 エビフライ(4年~2本) ノンエッグ タルタルソース 大豆のサラダ いちご(2粒) 	ごはん 牛乳  KT具だくさんみそ汁 厚揚げのごまみそかけ シーザーサラダ(乳・小麦入り) (教室でクルトンをかけてね)	抹茶揚げパン 牛乳 肉だんごスープ オムレツケチャップソース ブロccoliーサラダ	ごはん 中3応援献立 牛乳 チキンカレー ヒレカツ(中学生2枚) 福神漬けあえ 
9	10	11	12	13
ごはん 牛乳・ココア牛乳の素 五角(ごうかく)汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 塩丸いかの酢の物	キムタクごはん(小6キャラ弁) 牛乳 小学校のみ 坦々こんにやくラーメン 春巻き よろこんぶサラダ いちご(2粒) 	赤飯・ごま塩 牛乳 卒業お祝い献立 お祝いすまし汁 さわらの幽庵焼き 菜の花あえ  お祝いストロベリーケーキ(乳・卵・小麦なし)	コッペパン 牛乳 ふわふわ卵スープ(乳・小麦入り) チリコンカン 海そうサラダ 	ごはん 中学3-1希望献立 牛乳 キムチ鍋 サイコロステーキ シャキシヤキポテトサラダ 焼きプリンタルト(乳・卵・小麦入り)
16	17	今月の献立の紹介 2日: ちらし寿司とひしもちでひな祭りの献立です。 4日: 具だくさんみそ汁は毎月出しています。 6日: カツで中学3年生を応援します。 10,17日: 小6・中3にはキムタクご飯でキャラ弁を作ります。 11日: 卒業する皆さんをお祝いする献立です。 13日: 中学3年1組の希望献立です。		
ごはん 牛乳 中学校のみ 手作り肉団子スープ じゃがいものチーズ焼き 豆と五穀米サラダ 	キムタクごはん(中3キャラ弁) 牛乳 中学校のみ 坦々こんにやくラーメン 春巻き(2個) よろこんぶサラダ いちご(2粒) 	具だくさんみそ汁  季節のおすすめ  かみかみ献立 		

食育だより① 学校での食育を紹介します。

小学校4年生「元気になる朝食を考えよう」

「時間が無い」「おなかがすいていない」Aくんのために、食品の3つのグループ(赤・緑・黄)がそろって元気になる朝食を考えました。パンにおかずをのせたり、野菜の汁をつけたりと、自分自身の朝食にも生かせる工夫を考えられました。

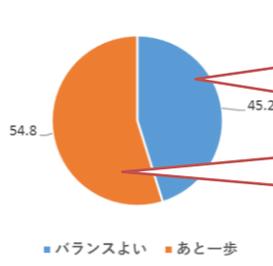
<みんなの朝ごはんの様子>



約9割の人は毎日朝食を食べています!

食べなかった理由は「時間がなかった」「おなかがすいていなかった」

朝食の栄養バランス



赤・緑・黄のグループがそろって「元気が出る朝食」を食べているのは45.2%

あと一歩の朝食は、野菜のおかず(緑)がなかったり、主食(黄)のみだったり

<4年生が考えた「元気が出る朝食」と工夫したこと>



パンに目玉焼きをのせると黄と赤がとれる。具だくさんみそ汁で赤と緑がとれる。



納豆ごはん野菜が入った汁にして品数を減らした

自分の朝食でもやってみよう!