



月	火	水	木	金
かみかみ食材を使った献立 具だくさんみそ汁 季節や地域を味わう献立		1 牛乳 ココア揚げパン はるさめスープ ミートボール <small>小2個 中3個</small> シーザーサラダ 小6希望献立	2 牛乳 ひな祭り献立 ちらしずし 手まり麩のすまし汁 めだいの西京みそ漬け焼き 野菜のおかかあえ ひな祭り小粒大福	3 牛乳 後期選抜応援献立 ごはん 五角汁(ごうかくじる) ソースカツ 昆布あえ りんごタルト
6 牛乳 五平餅・みそだれ 豚汁 さばの塩焼き ささみ入りサラダ デコポン	7 牛乳 ごはん 中華スープ マーボー豆腐 磯マヨサラダ 中学欠食	8 牛乳 シュガートースト ベーコン入り野菜スープ オムレツ・トマトケチャップ ツナサラダ	9 牛乳 キムタクごはん みそこんラーメン汁 鶏肉の山賊揚げ 三色こんにゃくサラダ 中学・小6希望献立	10 牛乳 ごはん 豆腐のみそ汁 牛丼の具 ポテトサラダ
13 牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 豆腐のふんわりハンバーグ 大根サラダ	14 牛乳 卒業お祝い献立 赤飯・ごま塩 お祝いすまし汁 えびフライ のり酢あえ 祝い ふわふわロールケーキ	15 牛乳 アップルパン オニオンスープ チキンのコーンフレーク焼き はるさめサラダ 中学欠食	・小学校6年生や中学校からの希望献立で今年度を締めくくります。 ・2日は「ひな祭り献立」。ちらしずしやかわいらしい手まり麩が入ったすまし汁で女の子の健やかな成長を祝います。 ・3日は、中学3年生への「後期選抜応援献立」です。 ・14日は、赤飯やえびフライなどで「卒業お祝い献立」です。中学3年生は、9年間の学校給食最終日になります。	

※ 行事は、変更になる場合があります。ご了承ください。



牛乳を飲もう！

給食では毎回牛乳を提供しています。その理由のひとつに、成長期に必要な栄養素、特にカルシウムが多く含まれているからです。給食のない日は「カルシウムの摂取が不足している」という調査結果もあります。春休み中も牛乳を飲み丈夫な体づくりに役立てましょう。また食物アレルギーや乳不耐症などで牛乳が飲めない場合は、大豆製品、小魚、海そう類などでカルシウムをとるようにしましょう。

丈夫な体を作る(カルシウム・たんぱく質)
牛乳は、カルシウム量が多いだけでなく、体づくりに必要なたんぱく質も多く含まれています。



運動の後に

運動後に、できるだけ速やかに牛乳を飲むと、水分補給のほか、運動後の筋肉のケアや回復に役立ちます。



手軽に栄養バランスが整えられる
牛乳は少ないエネルギー量で栄養素をバランスよくとることができる、栄養密度の高い食品です。



「貯骨」で将来への体づくり

一生のうちで骨量が増えるのは、体が作られる成長期だけです。女性18歳前後、男性20歳前後までにどれだけ「貯骨」できるかが、将来への健康にもつながります。



給食では、梓川地区にある「ミルクランド」から長野県産100%の牛乳を届けてもらっています。体づくりのために、地域を応援するために牛乳を食事や間食に取り入れていきましょう。



1年間ありがとうございました。

今年度の給食は、小学校3月15日、中学校3月14日で終了します。「おいしかったよ」「大盛りにしてください!」と言った声が給食センター職員の大きな励みとなりました。来年度も給食センター職員一丸となり梓川小学校・中学校の児童生徒のために安全安心な給食の提供に努めていきます。1年間、ありがとうございました。

