

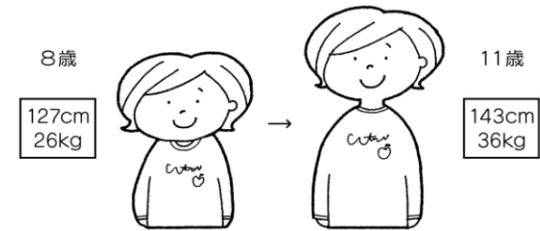


## ＜1年間の食生活を、ふりかえろう！＞

日	火	水	木	金
<b>2</b> ごはん かしわ汁 茎わかめの炒め煮 いわし甘露煮	<b>3</b> 鮭と枝豆のごはん 三色つみれ汁 しらす入りオムレツ ひなあられ・ミルメーク	<b>4</b> 揚げパン ポトフ チーズサラダ	<b>5</b> ごはん ハヤシライス ちりめんサラダ ケーキ(中のみ)	<b>6</b> ごはん 春雨スープ 梅しそチキンカツ 高菜あぶらいため
牛乳 とりにく とうふ きわかめ さつまあげ あぶらあげ いわし ごはん さとう あぶら	牛乳 さけ とうふ すりみ たまご しらすほし わかめ ごはん ひなあられ でんぶん さとう ミルメーク	牛乳 とりにく ソーセージ チーズ きなこ コッペパン オリーブあぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぎゅうにく ちりめん ごはん あぶら ごまあぶら さとう (ケーキ)	牛乳 ぶたにく だいす とりにく ごはん はるさめ ごまあぶら ばんこ さとう ごま あぶら
ごぼう にんじん たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく いんげん	にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ しめじ ねぎ えだまめ	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ パプリカ きゅうり ブロッコリー コーン	たまねぎ にんじん エリンギ トマト マッシュルーム りんごピューレ きゅうり きゃべつ	しょうが たまねぎ にんじん もやし しめじ チンゲンサイ たかな しそ
<b>9</b> ごはん じゃがいものそぼろ煮 アーモンド入りかみかみサラダ	<b>10</b> ごはん わかめスープ ビビンバ丼	<b>11</b> 黒糖パン コーンクリームシチュー 大根サラダ	<b>12</b> ごはん 豆乳みそ汁 とり天	<b>13</b> ごはん 八宝菜 野菜しゅうまい ヨーグルト(いちご)
牛乳 とりにく だいす ツナ ごはん あぶら じゃがいも さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく とうふ ぎゅうにく わかめ ごはん あぶら ごま	牛乳 とりにく ロースハム ごはん あぶら でんぶん こむぎこ なまクリーム あぶら さとう	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう とりにく ごはん あぶら でんぶん こむぎこ	牛乳 いか ぶたにく うすらたまご さかなすりみ ヨーグルト ごはん でんぶん あぶら ばんこ
しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ ごぼう コーン だいこん かぼすかじゅう	たまねぎ にんじん えのき ねぎ にんにく しいたけ たけのこ わらび もやし チンゲンサイ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい きゅうり だいこん トマト	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ キャベツ チンゲンサイ えだまめ エリンギ しめじ ひらたけ いちごかじゅう
<b>16</b> ごはん つみれ汁 牛肉と大豆の煮もの	<b>17</b> ゆかりごはん(少なめ) 五目うどん とりそぼろ肉信田 ケーキ(幼のみ)	<b>18</b> 丸パン(横わり) 豆入りミネストローネ えびカツ・一食タルタル スチームきゃべつ ケーキ(小のみ)	<b>19</b> ごはん ビーフカレー グリーンサラダ	<b>20</b> 春分の日 
牛乳 あぶらあげ みそ ぎゅうにく とうふ さかなすりみ ちくわ だいす こんにゃく ごはん あぶら さとう	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ わかめ たまご ごはん うどん (ケーキ)	牛乳 ベーコン レッドキドニー レンズマメ えび まるパン オリーブあぶら マカロニ(ケーキ) ノンエッグタルタルソース こむぎこ でんぶん はんこ	牛乳 ぎゅうにく ごはん あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	
にんじん だいこん しめじ はくさい ねぎ こんにゃく ごぼう	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しそ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん カリフラワー トマト キャベツ ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんじん りんごピューレ えだまめ アスパラ きゅうり キャベツ	
<b>23</b> ごはん かきたま汁 ハンバーグ大根ソースかけ	<b>24</b> ごはん 肉団子のスープ 塩さば きゅうりスタミナづけ	<b>25</b> 小型コッペパン スパゲティミート コールスローサラダ	<b>26</b> 修了式 	 *牛乳は毎日つきます。
牛乳 かまぼこ たまご ぶたにく とりにく ごはん じゃがいも ばんこ さとう	牛乳 ぶたにく とりにく さば ごはん ばんこ ごまあぶら さとう ごま あぶら	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ロースハム コッペパン スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう	 心 血・骨・肉をつくる(赤)  太陽 エネルギーになる(黄)	
にんじん たまねぎ ねぎ だいこん	たまねぎ たら にんにく にんじん しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり しょうが	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	(^_^)体の調子を整える(緑)	

食事の前の手洗いは、いつもしっかりできましたか? 	「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは大きな声できちんとできましたか? 	食べずらいをせず、苦手なものでも口に運んで食べてみましたか? 
汁物や飲み物で流しこまず、よくかんで食べることができましたか? 	毎日、朝ごはんを食べてきましたか? 	はしを正しく持って、食べることができましたか? 
給食当番の仕事はしっかりできましたか? 	食事のマナーを守って、みんなと楽しく食べられましたか? 	後片付けは、きまりを守って、しっかりできましたか? 

## 体重は増えていくよ 成長期だもの



成長期は筋肉や骨などが大きくなり、体がつくられるので体重は増えていきます。体重が増えると「太った」という人がいますが、「太る」とは余分な脂肪がつくことをいいます。つまり、必ずしも「体重が増えた」＝「太った」とは限りません。

健康な体づくりのために  
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。

4月に比べると、給食をたくさん食べることができるようお友達が増え、とてもうれしく思います。さて、中学3年生は、9年間食べてきた給食も3月で終わりとなりますね。大人になるにつれて、食事を自分で選択する機会が多くなります。体を大切に、色々なことにチャレンジして頑張ってくださいね。

### うさ塩☆ニュー紹介「さばの竜田揚げ」

【作り方】  
①ボウルにさばを入れ、Aで漬け込む。  
②①に片栗粉をまぶして、油で揚げる。

【材料】(2人分)  
さば…120g(2切れ)  
酒…小さじ1弱(4g)  
生姜…4g  
濃口醤油…小さじ1(6g)  
カレー粉…小さじ1(2g)  
片栗粉…小さじ1強(4g)  
揚げ油

※醤油をカレー粉に置き換えたレシピです。カレー粉の量は一人当たり小さじ1/2(1g)程度としていますが、食べる方に合わせて調節してください。

★今月使用の由布市産の食材 … 米、パプリカ、しいたけ、ねぎ  
★中学3年生からのリクエスト献立です。  
3日 ミルメーク  
4日 揚げパン  
5日 ケーキ ★幼稚園、小学校、中学校と日程をわけて卒園・卒業おめでとうデザート(ケーキ)を準備しています。お楽しみに☆