



予定献立表



こんげつ ゆふし しょくざい
今月の由布市の食材

こめ お米・にら
なま 生しいたけ・葉ねぎ



1年間のふりかえりチェック!

ねんかん
今年も残りわずかとなりました。給食時間を振り返って、



できたものには口にチェックをいれましょう。

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ごはん さつまいものみそ汁 さんまのみぞれ煮</p> <p>*牛乳は毎日つきます。 血・骨・肉をつくる(赤) エネルギーのもとになる(黄) 体の調子を整える(緑)</p>	<p>2</p> <p>☆とよっこぎゅうしょく コッペパン 豊後牛のシチュー コールスローサラダ 祝いちごクレープ(中学生)</p>	<p>3</p> <p>鮭と枝豆のごはん 三色つみれ汁 れんこん厚焼き卵 ひなあられ</p>	<p>4</p> <p>ごはん わかめスープ ホイコーロ</p>	<p>5</p> <p>ごはん わかめスープ ホイコーロ</p>
<p>7</p> <p>ごはん 筑前煮 かぼすあえ</p>	<p>8</p> <p>ごはん タイピーエン ポークしゅうまい</p>	<p>9</p> <p>コッペパン 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーとれんこんのサラダ</p>	<p>10</p> <p>ごはん カニカマ入りすまし汁 エビチリ</p>	<p>11</p> <p>ごはん(少なめ) カレーうどん ちりめんサラダ</p>
<p>14</p> <p>ごはん 里芋と厚揚げのみそ汁 ひじきの炒め煮 国産もものタルト</p>	<p>15</p> <p>ごはん 豆腐の中華煮 大根とささみのサラダ</p>	<p>16</p> <p>りんごパン パスタスープ ツナと海藻のサラダ</p>	<p>17</p> <p>ごはん 中華風コーンスープ 鶏肉のカシューナッツがらめ 祝いちごクレープ(幼稚園児)</p>	<p>18</p> <p>ごはん かきたま汁 サバの大根ソース</p>
<p>21</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p> <p>ツツツ ツツ</p>	<p>22</p> <p>ごはん ビーフカレー コーンサラダ 祝いちごクレープ(小学生)</p>	<p>23</p> <p>黒糖パン 野菜スープ フィレオチキン</p>	<p>24</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ炒め 甘酢あえ</p>	<p>25</p> <p>しゅうりょうしき 修了式</p>

協力して給食の準備をすることができた

バランスのよい食事のとり方がわかった

1人分の量をきれいに盛りつけた

感謝の気持ちを持って食べることができた

地域の地場産物がわかった

食事のあいさつを毎日した

春休みも毎日朝食をとろう

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないです早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。

お知らせ

※「祝いちごクレープ」は、卒園・卒業式の日に合わせて、幼稚園・小学校・中学校で提供する日が異なります。

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。

8歳

127cm
26kg

11歳

143cm
36kg

ご卒業、ご卒業おめでとうございます。

年長組さん、小学6年生の皆さんは4月から給食の量が増えます。運動や勉強に元気いっぱい取り組めるように、しっかりと食べましょう。中学3年生の皆さんは9年間食べてきた給食とお別れです。大人になるにつれて食事を自分で選ぶ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。

*この献立は由布市の基本献立です。学校ごとに行事が異なるため実施しない日の献立も記載しています。
*都合により献立や食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。