

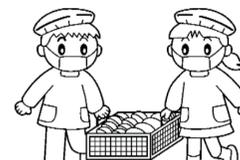
Table with columns for days of the week (日・曜日) and dates (1日(火) to 16日(水)), and rows for menu items (献立名) and ingredients (材料名及び使用量). Includes a '3年なし' (3-year ban) section and a '10日以降 3年生なし' (10 days or more, 3rd grade no) section.

1年間の給食を振り返りましょう

①手洗いを忘れずにできましたか



②給食の準備を協力してできましたか



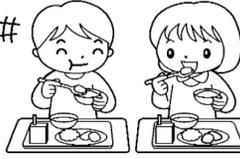
③好き嫌いをなく食べましたか



④よい姿勢で食べましたか



⑤友達と楽しく給食を食べられましたか



⑥あいさつを忘れずにしましたか



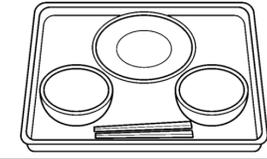
⑦後片付けがちゃんとできましたか



⑧はしを正しく使えましたか



⑨残さず食べることができましたか

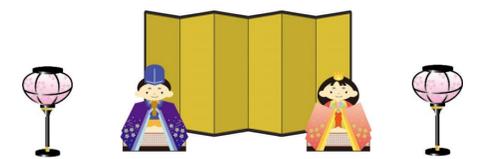


安心安全 な食を

選ぶために



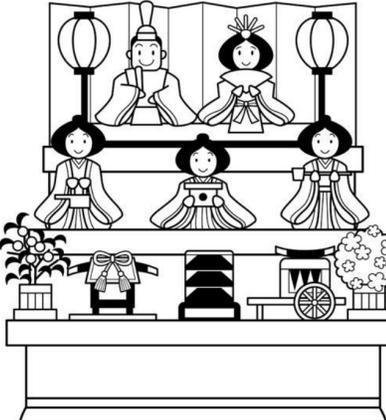
みなさんは食品を購入するときに、食品表示をしっかりと見たことがありますか？
表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくられたものなのかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。



日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	まつたけ	もも	さつまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	
1日(火)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	照り焼きハンバーグ	●													●	●								
	豆のトマト煮	●													●	●								
	キャベツとツナのスパゲッティ	●													●	●								
2日(水)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	ホキの竜田揚げ・ゆでいんげん	●													●	●								
	ふぎと豚肉の炒め煮	●													●	●								
	茎わかめのサラダ	●													●	●								
3日(木)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	カレーライス	●													●	●								
	ヒレカツ	●													●	●								
	キャベツとツナのサラダ	●													●	●								
4日(金)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	油淋鶏・ゆでキャベツ	●													●	●								
	にらまんじゅう	●													●	●								
	もやしのナムル	●													●	●								
7日(月)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	さばの山椒揚げ	●													●	●								
	きんぴら	●													●	●								
	冷しゃぶサラダ	●													●	●								
8日(火)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	ベーコンポテト	●													●	●								
	もやしのカレー炒め	●													●	●								
	ししゃも・ほうれん草のお浸し	●													●	●								
9日(水)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	ボークチャップ	●													●	●								
	ペペロンチーノ	●													●	●								
	キャベツとささみのサラダ	●													●	●								
10日(木)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	焼き鳥	●													●	●								
	にんじんしりしり	●													●	●								
	ポテトサラダ	●													●	●								
11日(金)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	豚キムチ	●													●	●								
	蒸ししゅうまい	●													●	●								
	コロッケ・ゆでキャベツ	●													●	●								
14日(月)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	さんまのかば焼き	●													●	●								
	じゃがいもそぼろ煮	●													●	●								
	ウィンナーの炒め物・チンゲン菜のあえ物	●													●	●								
16日(水)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	焼きビーフン	●													●	●								
	鶏肉のさっぱり煮	●													●	●								
	海草サラダ	●													●	●								

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	まつたけ	もも	さつまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	
17日(木)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	さばのごまだれかけ	●													●	●								
	煮物	●													●	●								
	マカロニサラダ	●													●	●								
18日(金)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	鶏つくね丼	●													●	●								
	小松菜とえのきたけの煮浸し	●													●	●								
	里芋といかの煮物	●													●	●								
22日(火)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	中華うま煮	●													●	●								
	ウィンナーの炒め物	●													●	●								
	もやしのナムル	●													●	●								
23日(水)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	ドライカレー	●													●	●								
	バイクドポテト	●													●	●								
	大根サラダ・ゆでブロッコリー	●													●	●								

- ★食物アレルギーへの対応につきましては、えび・かに・卵・乳・落花生の5品目について、代替（除去）献立でアレルギー対応給食の提供を行います。（そばの使用はありません。）
 - ★食物アレルギーの原因となる食品が上記5品目以外にあるなどの理由で、代替（除去）食の対応が困難な場合は、各ご家庭で昼食の用意をお願いします。
 - ★牛乳アレルギーや乳糖不耐症（牛乳を飲むと下痢をしてしまう）で牛乳を飲むことができない生徒には、牛乳の代わりにお茶を提供します。（返金はありません。）
 - ★通常食では、揚げ物の油を複数回使いますが、アレルギー対応給食では、1回の使用で廃棄します。
 - ★原材料として用いた場合のみに表示義務を課す現行のアレルギー表示制度では、コンタミネーションについては表示義務がありません。
- ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合をいいます。



ひな祭り

3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び（公家の間で行われていた）が合わさったものと言われています。

災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気を払う神聖な木だと言われていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。

Main table containing school lunch menus for 16 days (March 1st to 16th), including dish names, ingredients, and nutritional values (energy, protein, fat) for each day.

1年間の給食を振り返りましょう

Checklist for school lunch habits with 9 numbered items: ①手洗いを忘れずにできましたか, ②給食の準備を協力してできましたか, ③好き嫌いなく食べましたか, ④よい姿勢で食べましたか, ⑤友達と楽しく給食を食べられましたか, ⑥あいさつを忘れずにしましたか, ⑦後片付けがちゃんとできましたか, ⑧はしを正しく使えましたか, ⑨残さず食べることができましたか. Includes illustrations of children performing these actions.

安心安全な食を

Section about food safety and local products. Includes text: 'みなさんは食品を購入するときに、食品表示をしっかりと見たことがありますか?' and '表示には、原材料や栄養成分のほか、どこでつくれたものなのかなどが書かれています。また、野菜などの生鮮食品は自分たちの地域でつくられたもの(地場産物)を中心に選ぶと、つくった人も身近なので安心して食べることができます。' Includes illustrations of children and a map of the region.

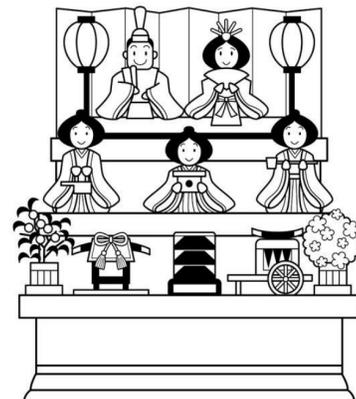
Continuation of the menu table for days 17 to 23, including dish names, ingredients, and nutritional values.

栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	まっただけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ		
1日(火)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	照り焼きハンバーグ	●													●	●	●							
	豆のトマト煮	●													●	●	●							
	キャベツとツナのスパゲッティ	●													●	●	●							
2日(水)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	ホキの竜田揚げ・ゆでいんげん	●													●	●	●							
	ふぎと豚肉の炒め煮	●													●	●	●							
	茎わかめのサラダ	●													●	●	●							
3日(木)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	カレーライス	●													●	●	●							
	ヒレカツ	●													●	●	●							
	キャベツとツナのサラダ	●													●	●	●							
4日(金)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	油淋鶏・ゆでキャベツ	●													●	●	●							
	にらまんじゅう	●													●	●	●							
	もやしのナムル	●													●	●	●							
7日(月)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	さばの山椒揚げ	●													●	●	●							
	きんぴら	●													●	●	●							
	冷しゃぶサラダ	●													●	●	●							
8日(火)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	ベーコンポテト	●													●	●	●							
	もやしのカレー炒め	●													●	●	●							
	ししゃも・ほうれん草のお浸し	●													●	●	●							
9日(水)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	ポークチャップ	●													●	●	●							
	ペペロンチーノ	●													●	●	●							
	キャベツとささみのサラダ	●													●	●	●							
10日(木)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	焼き鳥	●													●	●	●							
	にんじんしりしり	●													●	●	●							
	ポテトサラダ	●													●	●	●							
11日(金)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	豚キムチ	●													●	●	●							
	蒸ししゅうまい	●													●	●	●							
	コロッケ・ゆでキャベツ	●													●	●	●							
14日(月)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	さんまのかば焼き	●													●	●	●							
	じゃがいもそぼろ煮	●													●	●	●							
	ウィンナーの炒め物・チンゲン菜のあえ物	●													●	●	●							
16日(水)	牛乳				●																			
	ごはん																							
	焼きビーフン	●													●	●	●							
	鶏肉のさっぱり煮	●													●	●	●							
	海草サラダ	●													●	●	●							

日・曜日	献立名	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あわび	いか	いくら	オレシ	キウイフルーツ	牛肉	豚肉	まっただけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	
17日(木)	牛乳				●																		
	ごはん																						
	さばのごまだれかけ	●													●	●	●						
	煮物	●													●	●	●						
	マカロニサラダ	●													●	●	●						
18日(金)	牛乳				●																		
	ごはん																						
	鶏つくね丼	●													●	●	●						
	小松菜とえのきたけの煮浸し	●													●	●	●						
	里芋といかの煮物	●									●				●	●	●						
22日(火)	牛乳				●																		
	ごはん																						
	豆腐のチリソース	●													●	●	●						
	ウィンナーの炒め物	●													●	●	●						
	もやしのナムル	●													●	●	●						
23日(水)	牛乳				●																		
	ごはん																						
	ドライカレー	●													●	●	●						
	バイクドポテト	●													●	●	●						
	大根サラダ・ゆでブロッコリー	●													●	●	●						

- ★食物アレルギーへの対応につきましては、えび・かに・卵・乳・落花生の5品目について、代替(除去)献立でアレルギー対応給食の提供を行います。(そばの使用はありません。)
 - ★食物アレルギーの原因となる食品が上記5品目以外にあるなどの理由で、代替(除去)食の対応が困難な場合は、各ご家庭で昼食の用意をお願いします。
 - ★牛乳アレルギーや乳糖不耐症(牛乳を飲むと下痢をしてしまう)で牛乳を飲むことができない生徒には、牛乳の代わりにお茶を提供します。(返金はありません。)
 - ★通常食では、揚げ物の油を複数回使いますが、アレルギー対応給食では、1回の使用で廃棄します。
 - ★原材料として用いた場合のみに表示義務を課す現行のアレルギー表示制度では、コンタミネーションについては表示義務がありません。
- ※コンタミネーションとは、食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が微量混入してしまう場合をいいます。



3月3日は桃の節句ともいい、もとは中国から伝わった上巳の行事と日本のひいな遊び(公家の間で行われていた)が合わさったものと言われています。

災いなどをはらうために、人形を海や川に流したり、はまぐりのお汁やひしもちなどを食べたりします。また、古代の中国では、桃は邪気を払う神聖な木だと言われていて、桃の花を浮かべる桃花酒なども飲まれていました。