



日	曜日	飲み物	主食	献立名	主な材料		
					血や肉になる	働く力になる	体の調子をととのえる
1	日			創立150周年記念行事（給食なし）			
2	月			3/1（日）の振替休日			
3	火			ちらし寿司 ほうれん草とにんじんのごまみそ すまし汁 ひなあられ	とりにく こうやどうぶ たまご さくらでんぶ	こんにゃく ごま おこめ	だれのこ にんじん ごぼう ほしいだけ きぬきや ほうれんそう にんじん もやし えのき ねぎ
4	水			食パン ★ピザポテト フレンチサラダ	ベーコン チーズ	パン じゃがいも	たまねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり にんじん
5	木			麻婆春雨 小松菜とじゃこのそぼろ クッパスープ ゆかりごはん	ぶたひきにく えび ちりめんじゃこ たまご	はるさめ ごま	にんじん ねぎ グリンピース にんにく しょうが こまつな ほしいだけ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ゆかり
6	金			アジフライ ポイルキャベツ ほうれん草のおひたし	アジ	パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ ごま	キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ
9	月			ポークチャップ 蒸し鶏のサラダ バナナ	ぶたにく とりにく	ケチャップ ごま	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり だいこん にんじん バナナ
10	火			さばの塩焼き 厚揚げと小松菜の煮ひたし みぞ汁	さば あつあげ とうふ	さつまいも	こまつな にんじん たまねぎ ねぎ
11	水			野菜スープ グリーンサラダ	とりひきにく たまご ツナ ベーコン	マヨネーズ	ほうれんそう たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり キャベツ アスパラガス
12	木			★ささみのレモン煮 ブロッコリー さつまいものサラダ	ささみ ハム	かたくりこ あぶら マヨネーズ さつまいも マヨネーズ	ブロッコリー にんじん きゅうり
13	金			ラーメン もち米しゅうまい きゅうり中華漬け	やきぶた ぶたひきにく とうふ たまご	ちゅうかめん もちごめ	もやし ほうれんそう しろねぎ しょうが たまねぎ しょうが きゅうり
16	月			わかめごはん 鮭のちゃんちゃん焼き のっぺい汁	わかめ さけ とりにく とうふ	さといも こんにゃく	えのき たまねぎ にんじん だいこん にんじん ねぎ ごぼう しめじ
17	火			鶏肉のからあげ ミニトマト 平天の和え物	とりにく ひらてん	かたくりこ あぶら	しょうが にんにく ミニトマト ほうれんそう もやし
18	水			カレー マカロニサラダ お祝いデザート	ぶたにく ハム	じゃがいも マカロニ マヨネーズ ケーキ	にんじん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ
19	木			卒業式			
20	金			春分の日			
23	月			チキンピカタ ブロッコリー 豚汁 ゼリー	とりにく たまご ぶたにく とうふ	マヨネーズ こんにゃく ゼリー	ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ はくさい
24	火			修了式			

★は6年生のリクエストメニューです。

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱい感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ!

胃袋の話

胃は、食べたものの栄養を体に取り込みやすくするために働いています。胃が食べたものを消化するには3～5時間かかると言われてます。胃がいつも元気で働けるように、次のことに注意しましょう。

- おなかいっぱい食べ過ぎない（腹八分目を心がける）
- おやつをダラダラ食べない
- 寝る前にものを食べない