

日 曜	献立名		赤色の食品 体をつくる		緑色の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 熱や力になる	
	しゅよく 主食	主菜・副菜・その他・牛乳	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質
今日のめあて(食育の観点) 生活習慣を見直して、朝ごはんを食べよう (食事の重要性)								
1 (水)	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが だいず 大豆とキャベツのマヨネーズ和え	ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゆう	たまねぎ さやいんげん きゅうり	にんじん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく はるさめ さとう	マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点) 食物繊維のはたらきを知ろう (心身の健康)								
2 (木)	こめ 五目うどん	(うどん 五目うどん汁) かき揚げ ごま和え	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ	たまねぎ ねぎ ほうれんそう しめじ	にんじん ごぼう もやし ほししいたけ	うどん こんにやく こむぎこ さとう	サラダあぶら ごま
今日のめあて(食育の観点) 行事食「桃の節句献立」を食べよう (食文化)								
3 (金)	すし ひな寿司	あすかじる 飛鳥汁 ひなあられ	さけ たまご とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう のり	にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	えだまめ だいこん	こめ さとう ひなあられ	ごま
今日のめあて(食育の観点) 新鮮な魚の見分け方を知ろう (食品を選択する能力)								
6 (月)	むぎ 麦ごはん	さば 鯖のみそ煮 アーモンド和え いなかに 田舎汁	さば みぞ とうふ	ぎゅうにゆう	しょうが もやし だいこん	キャベツ にんじん ねぎ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	アーモンド ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) 外国の食事のマナーを学ぼう (食文化)								
7 (火)	こめ 米粉パン	ビーフシチュー ミモザサラダ	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゆう	たまねぎ グリーンピース キャベツ マッシュルーム	にんじん トマト きゅうり	パン じゃがいも	オリーブオイル マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点) 地場産物を食べよう (食品を選択する能力・食文化)								
8 (水)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく や とうふ にも 豚肉と焼き豆腐の煮物 ちりめん酢みそ和え	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう ちりめん	たまねぎ さやいんげん きゅうり	にんじん キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう	ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) 食に関する慣用語を知ろう (食文化)								
9 (木)	こめ 米粉パン	かぼちゃフライ コーンサラダ ミネストローネ	ベーコン だいず	ぎゅうにゆう	かぼちゃ もやし とうもろこし グリーンピース	キャベツ にんじん たまねぎ トマト	パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダあぶら オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 栄養素「鉄」を多く含む食べ物を食べよう (心身の健康・食品を選択する能力)								
10 (金)	むぎ 麦ごはん	あつあ 厚揚げとひじきの煮物 おかか和え いよかん	ぶたにく あつあげ ハム かつおぶし	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん キャベツ ほししいたけ いよかん	さやいんげん もやし	こめ むぎ こんにやく さとう	ごまあぶら
今日のめあて(食育の観点) カニの名前を知ろう (食品を選択する能力・食文化)								
13 (月)	こころ COCOROごはん	とりにく 鶏肉のカシューナッツ炒め たま かに玉スープ	とりにく かに たまご	ぎゅうにゆう	しょうが にんじん チンゲンサイ きくらげ	たまねぎ グリーンピース	こめ きょだいはいがまい でんぶん さとう	カシューナッツ サラダあぶら
今日のめあて(食育の観点) たまごの特徴を知ろう (食品を選択する能力)								
14 (火)	こめ 米粉パン	オムレツ 海藻サラダ コンソメスープ	たまご とりにく まぐろ	ぎゅうにゆう なまクリーム チーズ かいそう	たまねぎ グリーンピース もやし マッシュルーム	にんじん キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 食品の期限表示を知ろう (食品を選択する能力)								
15 (水)	カレーライス	むぎ (麦ごはん カレールウ) ちちゅうかい 地中海サラダ	ぎゅうにく えび いか	ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ グリーンピース とうもろこし	しょうが にんじん キャベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう	オリーブオイル
今日のめあて(食育の観点) 旬の食べ物「アスパラガス」を味わおう (食品を選択する能力)								
16 (木)	こめ 米粉パン	クリームシチュー アスパラガスのサラダ	とりにく	ぎゅうにゆう	たまねぎ グリーンピース キャベツ しめじ	にんじん アスパラガス とうもろこし	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル マヨネーズ
今日のめあて(食育の観点) 行事食「卒業祝い献立」を食べよう (食事の重要性)								
17 (金)	せきはん 赤飯	さわら しおや な はなあ 鱈の塩焼き 菜の花和え てまりふ あか いわ 手毬麩の赤だし お祝いケーキ	さわら みそ	ぎゅうにゆう わかめ	とうもろこし キャベツ たまねぎ なめこ	なのはな にんじん ねぎ	こめ もちごめ あずき さとう てまりふ ケーキ	ごま
20 (月)	 春 分 の 日							
今日のめあて(食育の観点) ★★ リクエスト献立 ★★ 牛肉の特徴を知り、味わって食べよう (食品を選択する能力)								
21 (火)	むぎ 麦ごはん	サイコロステーキ 磯和え とうふ 豆腐とじゃがいものみそ汁	ぎゅうにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう のり わかめ	にんにく たまねぎ キャベツ りんご	しょうが にんじん もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら
22 (水)	 卒 業 式							
今日のめあて(食育の観点) 1年間の振り返りをしよう (社会性)								
23 (木)	ジャージャー麺	ちゅうかめん (中華麺 ジャージャー麺の具) ばんぼんじ 棒棒鶏	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゆう	にんにく にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうが たまねぎ きゅうり	だいずもやし ちゅうかめん でんぶん さとう	ごまあぶら ごま

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」でご覧いただけます。

こんな食事になっていませんか？

近年、1人で食べる「孤食」をはじめ、さまざまな「こ食」が問題となっています。
誰かと一緒に食卓を囲むことは、食事をおいしく感じるだけでなく、コミュニケーション能力を育み、心の豊かさをもたらします。
ご家庭での食事を振り返り、家族と楽しい食事時間を過ごすためにできることを話し合ってみましょう。

避けたい「こ食」

孤食
1人で食べる

個食
同じ食卓で食べている物がそれぞれ違う

小食
ダイエットなど必要以上に食事の量を制限する

濃食
濃い味つけの物ばかり食べる

粉食
粉から作られた物(パン、種類など)ばかり食べる

子食
子どもだけで食べる

固食
同じ物ばかり食べる

