

| | 18日(水) | 19日(木) | 20日(金) | 23日(月) | 24日(火) こども園のみ | 25日(水) こども園のみ |
|-----------|---|---|--|--|--|------------------------------|
| こんだて | ごはん ぎゅうにゅう 春野菜のみそ汁 鶏のからあげタレかけ 春雨サラダ お祝いクレープ | コッペパン ぎゅうにゅう ウインナーのスープ煮 チキンピーズ マカロニサラダ 中)型抜きチーズ | <h1 style="font-size: 4em;">春分の日</h1> <p>しゅんぶん ひ</p>  | ごはん ぎゅうにゅう 大根のみそ汁 豚ごぼう炒め きやべつのおかか和え | コッペパン りんごジャム レタススープ 照り焼きハンバーグ じゃがいものソテー | カレーうどん だしまきたまご わかめの酢の物 |
| アレルギー物質 | | | | | | |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> おいわけクレープ | <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> トマトピューレ/トマトソース <input type="checkbox"/> 赤ワイン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> マカロニ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> にんじん/きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> さとう/しょうゆ <input type="checkbox"/> 中) チーズ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> 春きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん | <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> りんごジャム <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> てりやきハンバーグ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう | <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> カレールー甘口 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> だしまきたまご <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ささみ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめず | |

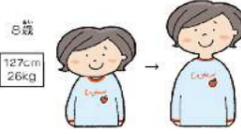
| | 26日(木) こども園のみ | 27日(金) こども園のみ | 30日(月) こども園のみ | 31日(火) |
|-----------|--|--|--|--|
| こんだて | コッペパン 春雨スープ 鶏肉のカレーマヨ焼き ポテトサラダ | 新たまねぎのみそ汁 メバルの煮つけ きやべつのツナマヨ和え 豆乳プリン | ハヤシチュー ポテトカップグラタン(かぼちゃ) ミックスフルーツ | <h1 style="font-size: 4em;">給食はありません</h1> <p>今年度の給食が終了しました。給食の取組にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。今年度も職員一同、子どもたちの心と体の健康のため、心をこめて安心でおいしい給食づくりを力注いでいきます。どうぞよろしくお祈りいたします。</p>  |
| アレルギー物質 | | | | |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> アスパラガス <input type="checkbox"/> ごまドレッシング | <input type="checkbox"/> 新たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> メバルのにつけ <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> とうにゅうプリン | <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ハヤシチュールウ <input type="checkbox"/> 赤ワイン <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> ポテトカップグラタン <input type="checkbox"/> みかんシロップづけ <input type="checkbox"/> カットゼリーみかん <input type="checkbox"/> カットゼリーなし | |

今年度も残り1か月となりました。これまで食について、おたよりでさまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふりかえって、今後の生活に生かしていただきたいと思います。



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」とは十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。



Q. すぐにやせる方法はないの？

A. 食事を極端に減らすと体重はすぐに減りますが、これはとても危険な方法です。成長期は体をつくる時期なので、無理なダイエットは健全な成長を妨げるほか、貧血や無月経、将来の骨粗しょう症の危険を高めてしまいます。そのため、バランスのよい食事と適度な運動が大切です。まずダイエットを始める前に、本当にダイエットが必要なのかを考えてみましょう。もし行う場合は、バランスのよい食事と適度な運動をして無理なく取り組みましょう。



今月の福崎町産野菜

だいこん きやべつ

= お知らせ =

令和8年 4月より給食献立表は紙配布から『データ配布』となります。ペーパーレスに向けての取組のため、ご理解のほどよろしくお願い致します。

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・・体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・体の調子をとのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ビ：落花生 I：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 竹：いか ら：いくら 柿：オレンジ

加：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 バ：バナナ 豚：豚肉 マ：マカダミアナッツ 珪：もも 芋：やまいも り：りんご ぜ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦