



沖縄も日に日に春らしさを感じる陽気になりました。あっという間に今の学年で過ごす日も残りわずかです。みなさんにとってどんな1年になりましたか？

ひな祭り の行事食

女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「ひな祭り」。五節句の一つ「上巳の節句」が起源です。季節の花にちなんで「桃の節句」ともいいます。ひな人形や桃の花を飾り、ちらしずしやハマグリのお汁などをいただいて、厄を払います。



ちらしずし



ハマグリのお汁



ひしもち



白濁



ひなあられ

ハマグリ のひみつ

ハマグリは、二枚の貝殻が対になっている殻以外とは形が合わないことから「将来、ぴったりと合う相手に巡り会えるように」と願いをこめて、ひな祭りの縁起物としてよく食べられています。3月3日の給食にも出てきますので楽しみにしてくださいね。

1月24日～30日は、 全国学校給食週間！

でした！

1月24日から30日は、毎年学校給食週間です。今年は、学校給食週間に合わせて、給食に関わる人たちと、給食を通して繋がろうプロジェクトを実施しました！給食は、農家さんや、お肉・お魚屋さん、牛乳屋さん、そしてそれを届ける人、大事に調理する人、学校に届ける人、数えきれないたくさんの人たちに支えられ、たくさんのお思いをのせて子どもたちのもとへ届けられます。給食に関わる人たちの思いをインタビューして学校で掲示してもらい、それを読んだ子どもたちからのメッセージも募集したところ、なんと、全部で600枚以上のあたたかなメッセージが集まりました。その一部をご紹介します。

調理場は、夏は暑く、冬は寒いのが大変ですが、毎日子どもたちの笑顔の思い浮かべながら心を込めて作っているため、好き嫌いせず完食してくれると嬉しいです。これからも給食の時間が楽しくなるように頑張っておくので苦手なものもあるかと思いますが、まずは一口でもチャレンジしてみてくださいね。また、配送の時に子ども達から「ありがとう」や「おいしかった」「頑張っておくたよ」などの声かけがあると、作ってよかったと元気をもらって頑張っています。また調理員を見かけたらぜひ声をかけてみてくださいね！（調理員さんより）

学校生活の中でも給食の時間は、子どもたちの楽しみにしている時間の一つだと思います。そんな子どもたちの笑顔の想像したときに、安全でおいしく、質の良い食品を届けたいという気持ちを第一に考えて毎日仕事しています。肉や野菜などの食品も元々は一つの命だったことを忘れずに、命に感謝し、食材を無駄にすることなく苦手なものもおいしくいただければ幸いです。（有銘青果さんより）

給食に使う野菜を作っていますが、みんなにおいしく食べてほしいので、できるだけ農薬は使わないよう工夫をして、愛情をもって野菜に話しかけています。農家になって20年以上になりますが、野菜も生き物なので毎日勉強しながら頑張っているため、子どもたちがおいしいと言って給食を好き嫌いなく食べてくれたら一番嬉しいです。（農家の嘉手刈さんより）

とてもおいしい給食なので私達4-2は80回も完食しました。みなさんが作る給食は日本一おいしいと思います。（伊波小4-2）

いつもおいしくつくってくれてありがとうございます。これからもおいしいきゅうしょくでおおきくなるね。（城前小1-2）

いつも健康でおいしいメニューを作ってくれてありがとうございます。毎日おいしい給食時間が楽しみです♥（石川中）

いつも何でもこんなにおいしくご飯を作れるのかと思いました。みなさんが心を込めて作っているご飯はとてもあたたかいです。（伊波中2-4）

給食にはいろんな人のサポートがあってできることにとても感動だし、感謝でいっぱい。（伊波中3-2）

まいにちちゃんとピカピカにたべています！これからもみんながわらっておいしくいえるようなきゅうしょくをつくってください！（宮森小2-2）

毎日の給食で好き嫌いが減りました！前は食べられなかった料理がおいしく食べられるようになったのは、給食を作ってくださる皆様のおかげです！（伊波中3-1）

たくさんの
あたたかなメッセージ
ありがとうございました！

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(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ゲン物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
伊波中3年4組	1 (水)	牛乳		牛乳			
		塩昆布入り枝豆ごはん	米、麦、こめ油、ごま、ごま油	塩昆布(小麦・大豆)、鶏肉、油揚げ(大豆)	にんじん、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお	
		ぶりの西京焼き	三温糖	ぶり、白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)		みりん、酒	
		大根の梅磯和え	三温糖	ツナ、きざみのり	だいこん、にんじん、きゅうり	梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		♥シークワサーソルベ	シークワサーソルベ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 671 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 21.6 g	炭水化物 90.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 842 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 28.1 g	炭水化物 110.3 g	
伊波中3年4組	2 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		かぼちゃシチュー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム	ワイン(ゼラチン)、和什焼(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、鶏がら(卵・鶏)、ぬちまーす、こしょう	
		チリコンカン	大豆油	豚肉、牛肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆、レッドキドニー	にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ	ワイン(ゼラチン)、チリパウダー、こしょう、トマトソース、ケチャップ、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、ホーagen(鶏・豚)	
		ウインナー		ウインナー(豚)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 25.4 g	炭水化物 81.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 847 kcal	たんぱく質 39.7 g	脂質 30.6 g	炭水化物 99.1 g	
伊波中3年4組	3 (金)	牛乳		牛乳			
		ちらしずし	米			ちらしずし(小麦・大豆・鶏)	
		はまぐりのすまし汁		はまぐり、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、えのき、白ねぎ、椎茸	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		鶏肉の梅みそ焼き	はちみつ	鶏肉、赤みそ(大豆)	しょうが	酒、梅びしお(りんご)	
		菜の花のごま和え	ごま、三温糖		キャベツ、にんじん、もやし、菜の花、シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		ひなあられ	ひなあられ				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 582 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 16.3 g	炭水化物 84.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 19.8 g	炭水化物 116.1 g			
伊波中3年4組	6 (月)	♥ジョア		ジョア(乳)			
		麦ごはん	米、麦			揚げ油1回目(小麦・大豆・豚)	
		勝つ! とんかつ	大豆油	柔らかとんかつ(小麦・大豆・豚)			
		カレー	ポークカレー	豚肉、白花豆、白いんげん豆	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ピーマン	カレー粉、酒、チャツネ(りんご)、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、ウスターソース、ぬちまーす、豚がら	
		れんこんのマスタードサラダ	アーモンド		れんこん、にんじん、きゅうり	粒マスタード、ノイグマリ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう	
		くだもの		い〜予感♪	いよかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 692 kcal	たんぱく質 21.3 g	脂質 18.3 g	炭水化物 107.5 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 921 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.6 g	炭水化物 143.7 g			
伊波中3年4組	7 (火)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		中味汁	大豆油	豚中身、豚肉、カステラ、かまぼこ(大豆)	こんにゃく、青ねぎ、しょうが、椎茸	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(鶏・豚)	
		豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ(大豆)	しょうが	みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		卵入り人参しりしりー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 560 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 16.1 g	炭水化物 73.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 723 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 18.7 g	炭水化物 100.6 g	
伊波中3年4組	8 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豆腐のチリソース煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉	鶏肉、豆腐(大豆)	にんにく、しょうが、しめじ、きくらげ、白ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース	豆板醤(大豆)、チリパウダー、酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
		パンパンジーサラダ	ごま、三温糖、ごま油	鶏ささみ	きゅうり、にんじん、だいこん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)、ぬちまーす	
		くだもの			バナナ(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 15.2 g	炭水化物 95.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 759 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18 g	炭水化物 124.1 g	

	日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
伊波中3年欠食	9 (木)	牛乳		牛乳			
		キムタクチャーハン	米、こめ油	豚肉	にんにく、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、たくあん(小麦・大豆)、あお豆(大豆)	酒、パプリカ粉、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ホーグ13(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお	
		ショーロンポー		ショーロンポー(小麦・大豆・鶏・豚)			
		山菜の中華あえ	春雨、ごま、三温糖、ごま油	ツナ	山菜ミックス、にんじん、きゅうり、もやし	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		チーズ大福	チーズ大福(乳・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 614 kcal	たんぱく質 17.3 g	脂質 18.6 g	炭水化物 87.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 780 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 25.2 g	炭水化物 108.6 g	
		伊波中3年1組	10 (金)	牛乳		牛乳	
♥ミルメークココア(粉末)	ミルメークココア(大豆)						
ナン	ナン(小麦・大豆)						
ドライカレー	大豆油			牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン	カレー粉、ワイン(ゼラチン)、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、ウスターソース、ケチャップ、ぬちまーす	
ABCスープ	大豆油、じゃがいも、ABCマカロニ(小麦)			鶏肉、ベーコン(豚)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	こしょう、ワイン(ゼラチン)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
グリーンサラダ				ツナ	きゅうり、キャベツ、コーン	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 470 kcal			たんぱく質 21 g	脂質 18.9 g	炭水化物 53.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 622 kcal			たんぱく質 27.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 71.4 g	
中3卒業 お祝い オードブル		からあげ	大豆油	からあげ(小麦・鶏・大豆)		揚げ油2回目(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	
		ギョーザ	大豆油	ギョーザ(小麦・豚・大豆・ごま)			
		肉団子		肉団子(大豆・鶏・豚)			
		枝豆		枝豆(大豆)			
		イチゴロールケーキ	ケーキ(卵・乳・小麦・大豆・ゼラチン)				
		くだもの			オレンジ、パイナップル、トンプソン(予定)		
石川中・伊波中欠食	13 (月)	牛乳		牛乳			
		きのこのリゾット	米、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、マッシュルーム、あお豆(大豆)、パセリ	ワイン(ゼラチン)、こしょう、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)	
		ブロッコリーのソテー	マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
		手づくりチョコチップスコーン	ホットケーキミックス粉(小麦・乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆)、チョコチップ(乳・大豆)	牛乳			
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 523 kcal	たんぱく質 16.4 g	脂質 24.7 g	炭水化物 58 g	
中学3年欠食	14 (火)	牛乳		牛乳			
		フイバーシグー	バーガーパン(小麦・乳・大豆)				
		魚フライ	大豆油	魚フライ(小麦)		揚げ油3回目(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	
		タルタルソース	タルタルソース(卵・大豆)				
		クラムチャウダー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、ベーコン(豚)、あさり、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、マッシュルーム、パセリ	こしょう、ワイン(ゼラチン)、ホワイトトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
		ポークチャップ	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン	こしょう、酒、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ホーグ13(鶏・豚)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 687 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 25.4 g	炭水化物 80.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 825 kcal	たんぱく質 36.4 g	脂質 30.7 g	炭水化物 97.2 g		
中学3年欠食	15 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		おでん	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、ちくわ(大豆)、昆布、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、こんにゃく、椎茸、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		さばのねぎみそだれ	ごま油、三温糖	さば、赤みそ(大豆)	白ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
		牛肉のしぐれ煮	大豆油、三温糖、水あめ、ごま、ごま油	牛肉、糸けずり	しょうが、ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酢(小麦)、ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 667 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 20.5 g	炭水化物 87.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 884 kcal	たんぱく質 43.1 g	脂質 25.5 g	炭水化物 118 g	

	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
中学3年欠食	16 (木)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		ワンタンスープ	春雨	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	にんじん、たまねぎ、ほうれん草、椎茸、きくらげ、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)		
		くるま麩と鶏のナゲット		くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)				
		八宝菜	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、いか、うずら卵	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ	酒、こしょう、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークプイヨン(鶏・豚)		
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 501 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 11.2 g	炭水化物 77 g		
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 688 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 14.3 g	炭水化物 107.9 g		
中学3年欠食	17 (金)	牛乳		牛乳				
		きのこのペペロンチーノ	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのき、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、ブロッコリー	ワイン(ゼラチン)、とうがらし、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、オリーブオイル(鶏)		
		鮭とポテトのチーズグラタン	じゃがいも、パン粉(小麦・大豆)	鮭、チーズ(乳)	にんじん、たまねぎ、パセリ	酒、ぬちまーす、こしょう、ホワイトソース(小麦・乳・大豆)、ノンエッグマヨ(大豆)、ガーリックパウダー		
		かぼちゃとナッツのサラダ	アーモンド	ミックスビーンズ	かぼちゃ、あお豆(大豆)、キャベツ	ノンエッグマヨ(大豆)、フレンチクリーミィ、カレー粉		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 524 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 22.5 g	炭水化物 54.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 702 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 31.1 g	炭水化物 72.8 g		
中学3年欠食	20 (月)	牛乳		牛乳				
		麺	沖縄そば(小麦・大豆)					
		野菜そば	汁	大豆油	豚肉、ちきあぎ(大豆)	にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚がら	
		レバーとポテトの甘辛揚げ	じゃがいも、大豆油、三温糖、ごま、でん粉	打粉付き豚レバー(小麦・大豆・豚)	揚げ油4回目(小麦・大豆・鶏・豚・ごま)		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子(ごま)	
		ミニフィッシュ		ミニフィッシュ(ごま)				
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 595 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 22.8 g	炭水化物 67.8 g		
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 747 kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 27.7 g	炭水化物 86.3 g		
中学3年欠食	22 (水)	牛乳		牛乳				
		もちきびごはん	米、もちきび					
		もずく丼	具	大豆油、でん粉	もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーagenイヨ(鶏・豚)	
		鶏だんご汁		大豆油	鶏肉、つくね(小麦・鶏・大豆)	ほうれん草、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		くだもの				いちご(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 533 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 11.8 g	炭水化物 82.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 697 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 13.4 g	炭水化物 111.5 g		
小6卒業お祝い オードフル			チョコロールケーキ	ケーキ(小麦・乳・卵・大豆)		卒業祝い献立		
			くだもの		オレンジ、パイナップル、トンプソン、いちご(予定)	祝		
小学校・中学3年欠食	23 (木)	牛乳		牛乳				
		トマトのリゾット	米、オリーブ油、三温糖	ベーコン(豚)	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、あお豆(大豆)、トマト缶、パセリ	ワイン(ゼラチン)、こしょう、トマトピューレー、ケチャップ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら(卵・鶏)		
		ブロッコリーのソテー	マーガリン(乳・大豆)	ベーコン(豚)	ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン、にんにく	こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす		
		手づくりチョコチップスコーン	ホットケーキミックス粉(小麦・乳・大豆)、マーガリン(乳・大豆)、チョコチップ(乳・大豆)	牛乳				
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 658 kcal	たんぱく質 19.7 g	脂質 30.7 g	炭水化物 76.6 g		

1年間、ありがとうございました

いよいよ今年度最後の給食となりました。毎日の給食から、みなさんは何を学び、何を感じたでしょうか。みなさんにとって大切な人を思い浮かべてください。家族や先生、お友達、お家のペットでもかまいません。

その人たちを、大切に思うのと同じように、自分のことも大切にすることを忘れずにいてください。

みなさんの体は、みなさんが食べたものからできています。「食べることは生きること」です。

これから大変なこと、辛いこともあるかもしれませんが、そんな時はまわりを見わたして。あなたはひとりじゃありません。

給食が一人の力では出来上がらないのと同じように、みなさんも必ず、まわりの人たちに支えられて生きています。

そのことをどうか忘れず、これから新たな一歩を踏み出すみなさんのことをいつまでも応援しています。

石川学校給食センター栄養士

