



3月学校給食献立表



※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

3(月) 684kcal 28.4g ・ちらしずし ・牛乳 ・すましじる ・さわらのさいきょうやき ・ごまあえ ・三しょくゼリー	4(火) 683kcal 30.7g ・ごはん ・まめみそ ・牛乳 ・わかめのみそしる ・こんさいのつくね ・ごもくやさしいため	5(水) 708kcal 28.4g ・こめこきなこあげパン ・牛乳 ・ミネストローネ ・スコッチエッグ ・りんごサラダ	6(木) 696kcal 20.9g ・ごはん ・のりのつくだに ・牛乳 ・とうふのちゅうかに ・はるまき ・バンサンスウ	7(金) 653kcal 31.6g ・ごはん ・牛乳 ・とんじる ・さばのてりやき ・のりずあえ
牛乳、とうふ、なると、さわら、たまご、わかめ ごはん、ふ、ごま、さとう	牛乳、大豆、豆腐、ぶた肉、かまぼこ、わかめ、たまご、みそ ごはん、じゃがいも、油	牛乳、きなこ、ベーコン、たまご、とり肉 米粉パン、じゃがいも、アーモンド、マカロニ、油、さとう	牛乳、とうふ、ぶた肉、ハム、のり ごはん、油、はるさめ、ごま	牛乳、ツナ、のり、さば、ぶた肉、とうふ、みそ ごはん、じゃがいも
えのき、ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、もやし	えのき、ねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、もやし、チンゲン菜	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、きゅうり、りんご	にんじん、キャベツ、たまねぎ、メンマ、はくさい、もやし、きゅうり	ほうれん草、もやし、にんじん、ごぼう、大根、ねぎ
10(月) 646kcal 27.2g ・わかめごはん ・牛乳 ・にらたまじる ・マーメイドチキン ・ぴりからづけ	11(火) 689kcal 24.5g ・ブリカツどん ・牛乳 ・もずくのみそしる ・だいこんサラダ	12(水) 684kcal 32.1g ・ちゅうかめん ・牛乳 ・みそラーメンスープ ・焼き豚 ・ひじきサラダ	13(木) 722kcal 23.0g ・たまごカレーライス ・牛乳 ・きりぼしだいこんサラダ ・ふくじんづけ ・いちご	14(金) 670kcal 26.6g ・ビビンバ ・牛乳 ・わかめスープ ・デザート
牛乳、とり肉、たまご、とうふ、わかめ ごはん、かたくり粉、さとう	牛乳、ブリ、とうふ、みそ、ハム 麦ごはん、じゃがいも、油、さとう、ごま	牛乳、ぶた肉、ハム、みそ、ひじき ちゅうかめん、さとう、油	牛乳、ぶた肉、うずら卵、ハム 麦ごはん、じゃがいも、油	牛乳、ぶた肉、たまご、なると、わかめ 麦ごはん、さとう、ごま、油
にんじん、えのき、にら、かぶ、きゅうり、キャベツ	えのき、ねぎ、大根、みずな、きゅうり、にんじん、コーン	にんじん、もやし、にら、たまねぎ、チンゲン菜、きゅうり、キャベツ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、きりぼし大根	ぜんまい、たけのこ、ほうれん草、もやし、にんじん、ねぎ、えのき
17(月) 723kcal 23.8g ・せきはん ・牛乳 ・さわにわん ・エビフライ ・タルタルソース ・なのはなあえ ・シュークリーム	日(曜日) エネルギーたんぱく質 <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h2>献立名</h2> </div>			
牛乳、えび、ぶた肉、たまご、あずき ごはん、はるさめ、さとう、油	赤色の食品 体をつくる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑色の食品 体の調子を ととのえる	
たまねぎ、にんじん、えのき、たけのこ、もやし、大根、ごぼう、ほうれん草	主な食材			

3月の給食のめあて

1年間の給食について反省しよう



6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます

6年間食べた小学校の給食も、残り少なくなりました。給食室では愛情という調味料をたっぷり入れて作ってきました。

給食のように「同じ釜の飯を食う」そこには連帯感が生まれ、良きにつけ悪きにつけ 共通の思い出になってくれるものと思います。

食べ物は体をつくり、命を守る大切なものです。卒業してからも、食べることを大切に考えられる人でいてください。6年間ありがとうございました。



食育の1年間をふりかえってみましょう

みなさんは、学校や家でどのような食生活を送っていましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②1日3食、残さず食べて食べた 	③間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤食べられることに感謝できた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ながら食べをしなかった 	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた 	⑨きれいなものでもがんばって食べた 	⑩みんなと仲よく食べた
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあつた人は、来年度にまたがんばってみましょう!

