



3月学校給食献立表

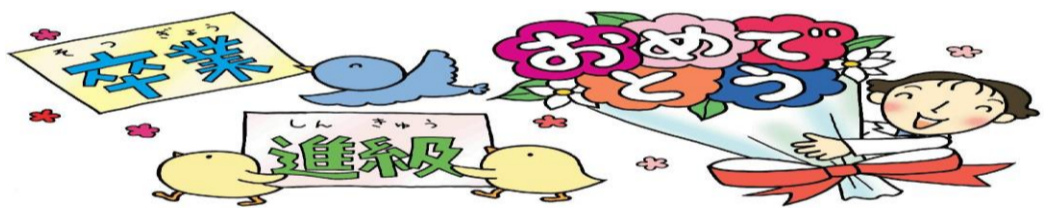


※都合により献立や材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| 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 献立名 |
| 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。食べ物には体をつくり、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!

