

3月

きゅう しょく

給食だより

しょうがっこう
小学校

寒さもゆるみはじめ、暖かい日ざしの中に、ふきのとうや小さい野の花を見つけられる季節になりました。3月は1年間の締めくくりの月です。自分の食生活をふり返り、新年度には、さらによい食生活が送れるようにしましょう。

ねんかん

かえ

1年間をふい返しましょう！

しっかりできていた	◎
時々できていた	○
あまりできなかった	△
できなかった	×

給食時間

3色の各グループの食品を、バランスよく食べることができた。



地元の食べ物や世界の料理、行事食について知ることができた。



すききらいしないで給食を残さず食べることができた。



食事マナー

感謝の気持ちを持って、しっかり食事のあいさつができた。



正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。



正しい姿勢で、よくかんで食べることができた。



その他

おやつは、時間と量を決めて食べることができた。



外から帰った後や食事の前に、手洗い・うがいをすることができた。



早寝・早起きを心がけ、毎日朝ごはんを食べることができた。



卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます。小学校6年間の給食は楽しくおいしい思い出になったでしょうか？食事は、みなさんの命と健康を支える“源”です。これからの長い人生で食事をおろそかにしませんように。そして、食事の時に給食を思い出し、量や栄養バランスを参考にしてほしいです。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「菜の花和え」です。

【材料（4人分）】

菜の花……………50g
 ほうれん草……………60g
 キャベツ……………160g
 ホールコーン……………20g
 しょうゆ……………小さじ2と1/2

【作り方】

- ① 菜の花とほうれん草は、茹でたら水で冷まし、3 cm位に切る。
- ② キャベツは細めの短冊切りにし、茹でる。
- ③ ②を水で冷まし、水気をとったら①・ホールコーンとしょうゆで和える。
- ④ 器に盛りつけて出来上がり。

菜の花にコーンの黄色が加わることで、菜の花が開花したように見立えます。鮮やかな彩りで、春の訪れを感じますね。





3がつこんだてよていひょう

日曜日	こんだてめい	あ か	みどり	きいろ	びこう	エネルギー	あさごはん
		ちやにくになるもの	からだのちょうしをとのえるもの	ねつやちからになるもの	ちよくそうひん	たんぱくしつ	
1 金	セルフごもくずし(すめし)	ひなまつりこんだて ごもくずしのく きざみのり キンメダイしらじょうゆやきはまぐりのうしおじる さくらもち	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり キンメダイ はまぐり かまぼこ	にんじん しいたけ だいこん かんぴょう さやえんどう たまねぎ れんこん しめじ ほうれんそう	ごはん さとう さくらもち	709kcal 28.0g 15.1g	
4 月	セルフビビンバ(ごはん)	ビビンバのく(にくいため・ナムル) わかめスープ レモンカスタードタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	こんにゃく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	ごはん さとう こま こまあぶら タルト	752kcal 21.9g 28.8g	
5 火	まるパン(ぎゅうにゅうパンスライス)	てりやきチキン ごぼうサラダ シーフードトマトクリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ぼたて えび	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ にんにく	パン ドレッシング じゃがいも あぶら さとう ルウ	732kcal 35.2g 29.9g	
6 水	ごはん	モロいそべフライ きりぼしだいこんのあえもの みそけんちんじる	ぎゅうにゅう モロ ハム みそ あおのり とうふ	だいこん ほうれんそう ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しめじ	ごはん 小ま パンこ こむぎこ ドレッシング あぶら さとう さといも	670kcal 25.9g 21.6g	
7 木	とちおとめこめこパン	さつきランチ インドに かんぴょうサラダ けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく うずらのたまご ツナ ヨーグルト	いちご たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース かんぴょう きゅうり キャベツ	パン こめこ あぶら さとう じゃがいも	680kcal 30.4g 26.8g	
8 金	わかめごはん	そつぎょうおいわいこんだて とりのからあげ なのはなあえ おいわいよしのじる おいわいデザート	ぎゅうにゅう わかめ とりにく なると ゆば とうふ	ほうれんそう キャベツ なのはな コーン だいこん ごぼう こまつな	ごはん でんぶん あぶら ケーキ	692kcal 27.8g 19.8g	
11 月	ごはん	サバみそに しおこんぶあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう サバ みそ こんぶ とりにく とうふ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん こんにゃく しいたけ ねぎ しょうが	ごはん さとう こまあぶら さといも でんぶん	645kcal 24.0g 20.9g	
12 火	バターロール	ハムマリネサラダ マカロニのクリームに アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ハム とりにく なまクリーム	キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム にんじん グリンピース	パン あぶら さとう マカロニ ルウ ゼリー	683kcal 23.6g 30.6g	
13 水	ごはん	えんジョイランチ マーボーどうふ こうみあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし オレンジ	ごはん あぶら でんぶん ドレッシング	649kcal 22.5g 17.1g	
14 木	ココアロール	メンチカツ ツナとだいのサラダ ワンタンスープ カップdeヤクルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ だいず なると	コーン きゅうり たまねぎ にんじん にら もやし キャベツ	パン ココア でんぶん さとう あぶら こむぎこ ドレッシング カップdeヤクルト	670kcal 26.5g 29.4g	
15 金	そつぎょうしき						
18 月	ごはん	おさかなランチ プリフライ ソース のりあえ とんじる セノビーゼリー	ぎゅうにゅう プリ のり ぶたにく とうふ みそ	もやし キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん パンこ こむぎこ あぶら こま じゃがいも ゼリー	719kcal 23.4g 20.2g	
19 火	セルフバーガー(ぎゅうにゅうパンスライス)	ハンバーグケチャップソースがけ スパゲティサラダ ポトフ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィンナー チーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん こまつな トマト	パン さとう スパゲティ ドレッシング じゃがいも	714kcal 32.4g 31.1g	
20 水	しゅんぶんのひ						
21 木	おおむぎごはん	ポークカレー こんにゃくサラダ いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが こんにゃく きゅうり コーン キャベツ	おおむぎ ごはん あぶら じゃがいも さとう ルウ こまあぶら ゼリー	699kcal 19.7g 18.8g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質24g:脂質21g:食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.3g