

令和4年

3月 給食だより

青海町共同調理場



今月のテーマ...一年間の振り返りをしよう ・一年間をふりかえる

曜日	月	火	水	木	金
こんだて 献立と 配膳の図	☆今月の予定 2日...ひなまつりこんだて 18日...食育の日こんだて 23日...給食最終日 早起き 朝ごはん!	1日 チョコクリーム ポテトサラダ 米粉パン 大根ポトフ	2日 ☆ひなまつりにんだて☆ ごま和え 豆腐ハンバーグ、おろしソース ちらし寿司 切干大根の沢煮焼	3日 ごほうサラダ ほうれん草オムレツ コッペパン クラムチャウダー	4日 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(炒め肉) ごはん 春雨スープ
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	牛乳、ハム、とりにく、ウインナー パン、じゃがいも、チョコクリーム きゅうり、にんじん、とうもろこし、だいこん フロccoli、カリフラワー、たまねぎ 594kcal / 21.7g	牛乳、とうふ、ぶたにく、かまぼこ ごはん、さとう、ごま だいこん、ほうれん草、きゃべつ、もやし にんじん、えのきたけ、ごぼう、きりぼしだいこん 554kcal / 21.2g	牛乳、たまご、ツナ、あさり、ベーコン パン、あぶら、じゃがいも、バター、なまクリーム ほうれん草、ごぼう、にんじん、きゃべつ もやし、しめじ、たまねぎ、パセリ 671kcal / 25.6g	牛乳、ぶたにく、わかめ、ベーコン ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ ぜんまい、ほうれん草、もやし、にんじん ながねぎ、はくさい 576kcal / 25.3g
こんだて 献立と 配膳の図	7日 でこぼん 厚揚げと豚肉のみそ炒め ごはん 小松菜のスーフ	8日 じゃがチーズ ゆでうどん 五目うま煮めんの汁	9日 茎わかめのサラダ たらの薬味ソースがけ ごはん ほうれん草のみそ汁	10日 フルーツクリーム フラウン シチュー 青割りコッペパン	11日 ひじきと豆のサラダ 厚焼き玉子 わかめごはん 春きゃべつのみそ汁
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	牛乳、ぶたにく、あつあげ、みそ ごはん、あぶら、さとう きゃべつ、にんじん、もやし、たまねぎ しめじ、こまつな、きよみオレンジ 617kcal / 26.8g	牛乳、とりにく、いか、あさり うどん、でんぷん、じゃがいも、バター にんじん、はくさい、チンゲンサイ ながねぎ、きくらげ、たまねぎ 623kcal / 25.1g	牛乳、たら、くまわかめ、あぶらあげ ごはん、あぶら、ごま たまねぎ、もやし、きゃべつ、えのきたけ にんじん、とうもろこし、ほうれん草 602kcal / 24.3g	牛乳、ぶたにく パン、じゃがいも、なまクリーム りんごかん、みかんかん、パインかん きゃべつ、とうもろこし、 にんじん、しめじ 660kcal / 21.0g
こんだて 献立と 配膳の図	14日 もやしのおかか和え さばのピリ辛煮 ごはん 豆腐のすまし汁	15日 せとが 春キャベツとアスパラの酢の物 ミートソース ソフトめん	16日 かいそう 海藻サラダ とり鶏の照り焼き ごはん あさりのみそ汁	17日 きりぼしだいこん 切干大根のごまネースサラダ コロッケ コッペパン キャロットスーフ	18日 ☆食育の日☆ うのはない 卵の花炒り にしんの照り煮 ごはん もずくのみそ汁
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	牛乳、さば、とうふ、なると、かつおぶし ごはん、さとう もやし、ほうれん草、にんじん しめじ、ながねぎ 580kcal / 25.8g	牛乳、ぶたにく、だいず、チーズ ソフトめん、あぶら にんじん、たまねぎ、セロリ、もやし きゃべつ、アスパラガス、せとが 730kcal / 29.0g	牛乳、とりにく、わかめ、ツナ、あさり ごはん、ごまあぶら、ごま たまねぎ、もやし、きゃべつ、にんじん ながねぎ、えのきたけ 562kcal / 25.6g	牛乳、ツナ、しろいんげんまめ、ベーコン パン、あぶら、マヨネーズ、ごま きりぼしだいこん、きゃべつ、にんじん もやし、たまねぎ、パセリ 734kcal / 24.6g
こんだて 献立と 配膳の図	21日 春分の日 	22日 チー もやしのカレーソテー ココア揚げパン 肉団子のスーフ	23日 ☆給食最終日☆ そつぎょう いわ 卒業お祝い テザート ちキンカレー ごはん 福神漬け和え	保護者のみなさまへ ~給食着が小さすぎる人はいませんか?~ 児童が給食当番の際に着用する給食着については、衛生面や怪我などを防ぐために体格に合ったものを着用するようお願いしています。 市内の衣料品店にて、7号(170センチ)や8号(180センチ)の取り扱いもあります。 サイズの確認をお願いいたします。	
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	牛乳、ベーコン、ぶたにく、とりにく パン、あぶら、さとう、はるさめ もやし、きゃべつ、にんじん はくさい、ながねぎ 621kcal / 22.8g	牛乳、とりにく、チーズ、たまご ごはん、じゃがいも、あぶら、ごま にんじん、たまねぎ、グリンピース きゃべつ、きゅうり 621kcal / 16.7g		
こんだて 献立と 配膳の図	旬(しゅん)のお魚をいただきます! 今月のお魚はにしんです。別名春告魚と呼ばれる魚で、北海道沿岸で水揚げされます。近年では地球温暖化や乱獲の影響で漁獲量が減っている魚です。 	6年生が、給食をフロテュース! 6年生が家庭科の授業で献立を考えました。栄養のバランスや食材の旬にこだわった3つの献立が給食に登場します。 	11日 大湊さんよりひとこと ポイントは旬の食材を4種類も使ったところ。食材のバランスを見て考えました。	15日 泉田さんよりひとこと 自分が好きなメニューをバランスよく考えました。旬の食材を使ったので食べて下さい。	16日 田邊さんよりひとこと ポイントは旬の食材です。3月に旬をむかえる野菜や海産物などをたくさん使いました。
	あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価	牛乳、にしん、おから、さつまいも ごはん、さとう、あぶら、じゃがいも にんじん、ながねぎ、ごぼう グリンピース、えのきたけ 600kcal / 21.7g	牛乳、とりにく、チーズ、たまご ごはん、じゃがいも、あぶら、ごま にんじん、たまねぎ、グリンピース きゃべつ、きゅうり 621kcal / 16.7g		

*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。



1年間を振り返ろう

いま かくねん す さいご つき
 この学年で過ごす最後の月となりました。
 この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方
 や毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか。
 下の表で、できるようになったこと、よくできた
 ことを確認しましょう。

□にチェックを入れてね!



<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食 べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食 べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持 つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付け に協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を 作ってくれた人に感謝の 気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べると きは、栄養のバランスを 考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時 間と量を決めて食 べることができた。(食べ過ぎ なかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も 欠かさず食べた。

できなかったところは、新年度にできるように取り組みましょう。



★ 春休みも毎日朝食を食べましょう ☆

朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する
 上でとても大切です。春休みの間も朝寝坊しないで早
 起きして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。