



こんげつ 今月のテーマ……一年間の振り返りをしよう

曜日	月	火	水	木	金
	<p>☆今月の予定</p> <p>3月3日 ひなまつり献立</p> <p>3月17日 食育の日献立</p> <p>3月20日 卒業お祝い献立</p> <p>3月22日 給食最終日</p>	<p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物</p>	<p>1日</p> <p>鉄骨ナムル</p> <p>チンジャオロース</p> <p>春雨</p> <p>ごはん</p> <p>スープ</p>	<p>2日</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>ほうれん草オムレツ</p> <p>チョコチップ</p> <p>パン</p> <p>キャベツとウィンナーの</p> <p>スープ</p>	<p>3日 ひなまつり献立</p> <p>菜の花のおひたし</p> <p>ひなまつり</p> <p>デザート</p> <p>いかの電田揚げ</p> <p>あざりの</p> <p>すまし汁</p> <p>ちらしずし</p>
あかの食品		おもに体をつくるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とりにく	ぎゅうにゅう たまご だいず ウィンナー	ぎゅうにゅう いか かつおぶし あざり かまぼこ
きいろの食品		おもに熱や力のもとになる食品	ごはん さとう ごまあらし せんげん ごま はるまき パン	パン チョコレート ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん せんげん あらら さとう てまりあめ いちごバナナコック
みどりの食品		おもに体の調子を整える食品	たけのこ ピーマン しいたけ しょうが ほうれんそう	ほうれんそう きゅうり にんじん コーン	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ
栄養価		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	549kcal 24.4g	667kcal 23.6g	626kcal 30.1g
6日	<p>卵の花炒り</p> <p>鮭のみそカツ</p> <p>みずくの</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>柑橘系果物</p> <p>コーンサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミートソース</p>	<p>8日</p> <p>わかめとツナのごま酢和え</p> <p>大豆とじゃこの甘辛和え</p> <p>大根と油揚げの</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>9日</p> <p>アスパラソテー</p> <p>マーメレードチキン</p> <p>キャロット</p> <p>マンハッタン</p> <p>コッペパン</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>10日</p> <p>切干大根のごまネーズサラダ</p> <p>にしんの照り煮</p> <p>ごはん</p> <p>鶏団子汁</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう ไข่ みるおから もずく とうろ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう だいず いわし わかめ まぐろ あらら だいず みるお	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー あざり ペーコン	ぎゅうにゅう にんじん とりにく あららあげ だいず みるお
きいろの食品	ごはん パンご あぶら さとう	ソフトめん あぶら ルウ さとう	ごはん せんげん あぶら さとう ごま	パン せんげん あらら マーメレードチキン ジャがいも カラムチャウダー	ごはん パンご ノンエッグマヨネーズ ごま
みどりの食品	なごねぎ にんにく しょうが	にんじん たまねぎ せりり マッシュルーム しいたけ グリーンピース	きゃべつ きゅうり にんじん	にんじん オレンジ アスパラガス きゃべつ	たまねぎ きりぼしだいこん きゃべつ にんじん
栄養価	534kcal 22.4g	673kcal 26.1g	583kcal 23.4g	646kcal 32.5g	617kcal 24.9g
13日	<p>梅ドレッシング和え</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>14日</p> <p>春雨サラダ</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>マーボー麺</p> <p>スープ</p> <p>ちゅうかめん</p>	<p>15日</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>たらのかんずりごまソース</p> <p>厚揚げの</p> <p>みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>16日</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>白菜とほたての</p> <p>シチュー</p> <p>パン</p>	<p>17日 ☆食育の日☆</p> <p>ひじきと青菜のサラダ</p> <p>さわらのおろし煮</p> <p>ごはん</p> <p>春キャベツの</p> <p>みそ汁</p>
あかの食品	ぎゅうにゅう さば みるおから ぶたにく とうろ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうろ みるお とりにく ハム	ぎゅうにゅう すけとらだい みるお ぶたにく あらら だいず	ぎゅうにゅう たまご ほたて チーズ	ぎゅうにゅう さわら ひじき ハム あららあげ だいず みるお
きいろの食品	ごはん さとう オリーブオイル ジャがいも	ちゅうかめん あらら さとう せんげん はるまき ころも	ごはん あぶら さとう ごま ジャがいも	パン せんげん ココア さとう じゃがいも パン せんげん ルウ	ごはん せんげん あぶら ジャがいも
みどりの食品	しょうが きゅうり きゃべつ コーン うめ	きゃべつ たまねぎ たら しょうが にんにく たけのこ	ごぼう にんじん いんげん	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	だいこん しょうが きゃべつ コーン うめ
栄養価	614kcal 29.1g	671kcal 26.7g	567kcal 25.2g	592kcal 22.2g	544kcal 25.4g
20日 卒業お祝い献立	<p>パナライス</p> <p>紅白和え</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>わかめ</p> <p>かき玉みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>21日</p> <p>春分の日</p>	<p>22日 給食最終日</p> <p>柑橘系果物</p> <p>福神漬け和え</p> <p>ポークカレー</p> <p>(ごはん)</p>	<p>3月3日はひな祭り</p> <p>ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳のおはらい（自分の身代わりとして、けがれを移した神の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまくりのおおい物などを食べる風習があります。</p>	
あかの食品	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かつおぶし たまご とうろ みるお		ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ		
きいろの食品	ごはん パナライス		ごはん ジャがいも あぶら ルウ ごま ごまあらし		
みどりの食品	だいこん もやし にんじん		たまねぎ にんじん しょうが だいこん きゃべつ きゅうり		
栄養価	681kcal 28.1g		だいにん ます すいじ れんこん しそのみ かんづくちのめ		
681kcal 28.1g		656kcal 21.5g			

食育の日！ 今月のメニュー

旬(しゅん)のおやさしいいただきます！



～6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えました～

栄養のバランスや食材の旬にこだわった2つの献立が給食に登場します。

3月1日	3月6日
6年1組 1班 が考えた献立です。	6年2組 1班 が考えた献立です。
全校のみんなが食べやすいメニューをバランスよく考えました。旬の食材を入れているのでぜひ食べてください。	メンバーに人気な食べ物や栄養素に気を付けて選びました。みんなが好きなものをバランスよく食べられます。

一年間の振り返りをしよう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは、一年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間を振り返って来年度における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備をすることができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

春休みも毎日朝食をとろう



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。長い休みの間も朝食を摂らないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

保護者の方へ

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、衛生面や怪我防止の観点から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。

