



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

| | |
|------|------------|
| 食品群 | 体内でのばたらき |
| 赤の食品 | 血やにく、骨をつくる |
| 黄の食品 | 働く力や体温となる |
| 緑の食品 | 体の調子をどとのえる |

| 学校給食の栄養基準量 | 小学校 | E=エネルギー | P=タンパク質 | F=脂質 |
|------------|-----|---------|-----------|-----------|
| | | 650 | 21.1~32.5 | 14.4~21.7 |

3月 給食目標

- いちねんかん きゅうしよく
○一年間の給食の振り返りをしよう
- けんこう せいかつ
●健康な生活ができたか見直そう

3月3日は... ひなまつり

女の子の幸せと健やかな成長を祝う日です。桃の節句ともいいます。貴族の子どもの間で行われた「ひいなあそび」という人形あそびと、中国から伝わった「上巳節」という厄払いが結びつき、今のひなまつりとなりました。この日は、ひなあられやひしもち、ちらしずしなどを食べる風習があります。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |

自分の1年間の食生活はどうでしたか?ふりかえてみて、できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったか」を考えて、改善していきましょう。

| こんだて | 3(月) ひなまつり | 4(火) | 5(水) | 6(木) | 7(金) 卒業を祝う会 |
|-----------|---|--|---|---|---|
| こんだて | <p>なのはなのごまあえ</p> <p>ひなあられ 牛乳</p> <p>ちらしずし あさりのアーサじる</p> | <p>のりおサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにくのかんこくやき</p> <p>もちぎごはん すいぎょうぎスープ</p> | <p>こんがりキツネサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>★2しよくあげパン はくさいのクリームに</p> | <p>さかなのはなぞのやき</p> <p>牛乳</p> <p>おかかふりかけ</p> <p>むぎごはん ぐだくさんみそじる</p> | <p>たんかんサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>さくらゼリー</p> <p>むぎごはん ★ポークカレー</p> |
| あかきみどり小学校 | E 519 P 21.6 F 12.1 | E 570 P 20.1 F 18.0 | E 542 P 21.2 F 20.9 | E 601 P 29.1 F 20.0 | E 620 P 21.9 F 16.9 |
| こんだて | 10(月) | 11(火) | 12(水) リクエスト(6-3) | 13(木) 琉球料理の日 | 14(金) |
| こんだて | <p>パパイイリチー</p> <p>牛乳</p> <p>とりのからあげ</p> <p>むぎごはん だいごんのみそじる</p> | <p>ひゅうがなつ</p> <p>牛乳</p> <p>もずくどん (むぎごはん・く) レタスのスープ</p> | <p>いちご(2コ)</p> <p>牛乳</p> <p>★ちのいけラーメン ミニにくまん</p> | <p>ウサチ</p> <p>牛乳</p> <p>グルクンのあまずあんかけ</p> <p>むぎごはん イナムドゥチ</p> | <p>カレーふうみマリネ</p> <p>牛乳</p> <p>ミートドッグ コンソメスープ</p> |
| あかきみどり小学校 | E 620 P 24.3 F 23.0 | E 531 P 20.1 F 14.1 | E 588 P 26.0 F 16.8 | E 579 P 28.1 F 15.4 | E 555 P 23.8 F 21.2 |
| こんだて | 17(月) リクエスト(3-2) | 18(火) | 19(水) | 20(木) | 春休みも毎日朝食をとろう |
| こんだて | <p>★サイコロステーキ&エビフライ(6年)</p> <p>サイコロステーキ(1~5年)</p> <p>おいわいデザート</p> <p>牛乳</p> <p>★たかなチャーハン かいそうサラダ</p> | <p>卒業式</p> | <p>終了式</p> | <p>しゅんぶん ひ</p> <p>春分の日</p> | <p>春休みも毎日朝食をとろう</p> <p>朝ごはんは脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給するうえで大切です。長い休みの間も、毎日必ず朝ごはんを食べるようにしましょう。</p> |
| あかきみどり小学校 | E 663 P 23.4 F 30.5 | | | | |

6年生がもう一度 食べたい給食ランキング

- 1位 あげパン(24票)
- 2位 野菜そば・沖縄そば(19票)
- 3位 ちのいけラーメン(13票)
- 4位 カレー(6票)

★マークが目印

卒業おめでとう!

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。いつの間にか大きく成長し、新たな旅立ちを迎えることに調理場一同とてもうれしく思います。みなさんは今、卒業の寂しさと同時に、新しい生活を迎えることへの期待と不安で胸をふくらませて

いることでしょう。毎日をいきいきと過ごすためには、健康な体をつくるのが基本です。"食べたもので体がつられていく"ということを意識して、これからも食べることを大切に、よりよい食生活を送ってほしいと思います。

みなさんのこれからの成長を心から楽しみにしています。がんばれ!!