

	月	火	水	木	金
こんだて	3月の目標 ●1年間の食生活をふりかえろう。 ○食べ物と健康について考えよう。				1日 ひなあれ 3日:ひなまつり ひな祭りは、女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな人形を飾ったり、ひな祭りの行事食を食べたりしてすごします。ひな祭りに食べる行事食は、ひしもちや、はまぐりのうしお汁などがあります。
写真					
こんだて	4日 オレンジ チンジャオロース むぎごはん ちゅうかスープ	5日 バナナ きびなごのカレーあげ おきなわふう やきそば アーサじる	6日 アーモンドカル キャベツとひじきのあえもの きびごはん につけ	7日 チーズスコーン (ごはん・たまご・ケチャップ) オムライス おまめのスープ	8日 さばの日 かんぴょうイリチー さばのしょうがやき とうふとえのきのみそじる むぎごはん
写真					
こんだて	11日 りんご 9日:雑穀の日 キャベツとアスパラのサラダ ごこくごはん ポークカレー	12日 はっさく だいずとじゃこのあまからに たけのごごはん どうみょうとたまごのおつゆ	13日 クレープ やさいのごもくに やきししゃも むぎごはん しめじのみそじる	14日 ホワイトデー くわかめのサラダ あげパン さけとはくさいのクリームに	15日 おうとう (ごはん・にく・やさい&チーズ) タコライス ABCマカロニスープ
写真					
こんだて	18日 バナナ (ごはん・ぐ) ぶたどん もずくスープ	19日 くずもち ジョア クープイリチー あかまいごはん イナムドウチ	20日 アイスcream ほしコロッケ スパゲティ カルボナーラふう チョップドサラダ	21日 春分の日 校給食 摂取基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1~32.5g 脂質 14.4~21.7g	22日 卒業式 ※材料・天候などによって献立を変更する場合があります。
写真					
こんだて	修了式 食育 の1年間をふりかえってみましょう。				
写真					

お楽しみに♪

3月のこんだてに6年生のリクエストメニューを取り入れています。

13日:クレープ(3組)
 14日:あげパン(1組)
 20日:スパゲティカルボナーラ(2組)
 アイスcream(4組)

給食を通してみなさんに伝えたいこと

給食は食に関するさまざまなことが学べます。食事マナーを身につけることができたり、栄養バランスや健康に良い食事のとり方がわかったり、安全、衛生に気をつけて食事の準備や片付けができたりし、郷土食や行事食、地域でとれた食材について知ることもできます。成長期のみなさんは今、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける大切な時期です。給食が食べられることに感謝しながら、多くのことを学んで生活に生かしていきましょう。

自分でできたことに○(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	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みんなで仲よく食べた
○	○	○	○

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!