平成31年 3月のよていこんだて

真和志小学校　給食室
TEL/FAX　917-3480

※都合により、食材・献立等を変更することがあります。

	月	火	水	木	金
こんだて	**6年生リクエスト給食** 6年生から、たくさんのリクエスト献立をいただきました。3月の献立だけでなく、3月19日のバイキング給食にもリクエスト献立を取り入れています。お楽しみに！！	**3月3日 ひなまつり** ひなまつりは、女の子の成長や幸せを願う行事で、「桃の節句」ともいわれます。もとは草や紙で作った人形でからだをなでて災いをうつし、それを川や海に流しておはらいをしたのがはじまりといわれています。 			1日（ひなまつり） ・ちらしずし ・いわしのカリカリフライ ・なのはなあえ ・すましじる ・ひなあられ
あか					ぎゅうにゅう、とりにく、はんぺん いわし、かんてん
き					こめ、さとう、みずあめ、じゃがいも でんぷん、玄米粉、米粉、あぶら、もち米
みどり					にんじん、たけのこ、れんこん かんぴょう、しいたけ、菜の花、しょうが ほうれんそう、みつば、だいこん
栄養価					E 568　P 18.6　F 14.5
こんだて	4日 ・むぎごはん ・ハヤシライス★ ・えだまめサラダ ・りんご	5日（学校創立記念日） ・くろこめごはん ・クーブイリチー ・なかみじる★ ・お祝いデザート	6日 ・ピザサンド★ ・パンプキンスープ★ ・キャベツサラダ★	7日 ・むぎごはん ・チキンなんばん★ ・ごまじゃこあえ ・かきたまじる	8日 ・にくやさいそば★ （そば・やさいいため） ・でづくりちんすこう★
あか	ぎゅうにゅう、ぎゅにく、ハム ひじき	ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく うすあげ、かまぼこ、ぶたなかみ	ぎゅうにゅう、ウインナー、チーズ とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご しらす、かつおぶし、とうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ
き	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ バター、生クリーム、さとう	こめ、ころこめ、あぶら、さとう	パン、さとう、じゃがいも、バター こむぎこ、生クリーム、クルトン	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	そば、あぶら、こむぎこ、さとう ラード、チョコレート
みどり	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、グリンピース、もやし えだまめ、りんご	だいこん、こんにゃく、にんじん しいたけ、しょうが、いちご クランンベリー	マッシュルーム、コーン、たまねぎ ピーマン、かぼちゃ、パセリ、にんにく キャベツ、ブロッコリー、パプリカ	レモン、ピクルス、もやし きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん もやし、こまつな
栄養価	E 653　P 21.6　F 18.6	E 591　P 20.6　F 15.8	E 605　P 23.0　F 21.4	E 726　P 27.0　F 19.6	E 595　P 26.3　F 19.1
こんだて	11日 ・むぎごはん ・さんしょくどん★ ・みそしる ・オレンジ	12日 ・ココアあげパン★ ・クリームシチュー ・ビーンズサラダ	13日 ・むぎごはん ・フーイリチー ・いわしのしょうがに ・ゆしどうふ	14日 ・ピラフ ・とりにくのﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞやき ・ブロッコリーサラダ ・バニラアイス★	15日 ・むぎごはん ・だいこんのにつけ ・てづくりつくだに ・こまつなのシークヮーサーあえ
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず たまご、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、脱脂粉乳、とりにく ウインナー、白花豆、白いんげん豆、ハム ひよこ豆、えんどう豆、赤いんげん豆	ぎゅうにゅう、たまご、ツナ、ポーク いわし、ゆしどうふ、ふ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく ハム、脱脂粉乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ かまぼこ、いわし、ひじき、とりにく
き	こめ、むぎ、さとう、あぶら	パン、アーモンド、さとう、あぶら じゃがいも、こむぎこ、バター	こめ、むぎ、あぶら、さとう でんぷん	こめ、バター、あぶら、はちみつ じゃがいも、さとう、水あめ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま
みどり	しょうが、ほうれんそう、だいこん しいたけ、にんじん、こまつな マーコットみかん	ココア、にんにく、たまねぎ にんじん、ブロッコリー、コーン きゅうり、キャベツ	キャベツ、にんじん、もやし しょうが、ねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、コーン、にんんく ブロッコリー、カリフラワー	だいこん、にんじん、こんにゃく いんげん、こまつな、もやし シークヮーサー
栄養価	E 614　P 25.7　F 17.7	E 643　P 24.0　F 24.9	E 669　P 28.0　F 23.0	E 719　P 23.8　F 27.8	E 567　P 24.6　F 13.7
こんだて	18日 ・ナスミートスパゲティ★ ・ポテトカップグラタン★ ・アーモンドあえ★	19日（６年生ﾊﾞｲｷﾝｸﾞ給食） ・むぎごはん ・キーマカレー★ ・シーザーサラダ★ ・ぶどうゼリー（１～５年生） ・バイキング（６年生のみ）	20日 ・むぎごはん ・タコライス★ ・コーンスープ ・いちごのクレープ★ ・まわししょうキャラクターのり	21日 春分の日 	22日 卒業式 
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず チーズ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず チーズ、とりにく、たまご、ﾖｰｸﾞﾙﾄ 練乳、ゼラチン、かんてん、のり		
き	スパゲティ、あぶら、さとう、でんぷん じゃがいも、マーガリン、こむぎこ アーモンド、ごま	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら こむぎこ、バター、生クリーム クルトン、さとう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、生クリーム、さとう		
みどり	なす、にんじん、たまねぎ、セロリ にんにく、パセリ、ほうれんそう たまねぎ、きゅうり、もやし	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、りんご、キャベツ きゅうり、コーン、ぶどう	にんじん、たまねぎ、トマト にんにく、キャベツ、コーン、パセリ もも、レモン、いちご		
栄養価	E 554　P 24.0　F 19.9	E 689　P 18.9　F 18.5	E 764　P 25.1　F 25.1		

（給食の一日の基準栄養価）　E＝エネルギー　６５０Ｋｃａｌ　Ｐ＝たんぱくしつ　２１．１～３２．５ｇ　Ｆ＝ししつ　１４．４～２１．７ｇ



3月の給食目標

★一年間の反省をしよう

★食生活をふりかえろう





食生活をチェックしよう！



学校や家でどのような食生活を送っていましたか？
一年間どのようにすごしてきたのか、下の表の(はい･いいえ)に○をつけて、自分自身の食生活をふり返ってみましょう！

① まいにち あさごはんを たべた



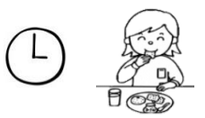
（ はい ・ いいえ ）

② 1にち3しょく のこさず たべた



（ はい ・ いいえ ）

③ おやつは じかんを きめてたべ、りょうも たべすぎなかった



（ はい ・ いいえ ）

④ 3つのグループの しょくひんを バランスよく たべた

（ はい ・ いいえ ）

⑤ かんしゃのきもちを もって あいさつができた

（ はい ・ いいえ ）

⑥ よくかんで たべるようこころがけた

（ はい ・ いいえ ）

⑦ にがてなものも がんばって たべた



（ はい ・ いいえ ）

⑧ みんなで たのしく なかよく たべた



（ はい ・ いいえ ）

★「はい」のかずが、
0～3こ：がんばりましょう。
5～7こ：もうすこし がんばりましょう。
8こ：よくがんばりました！

◎振り返ったことを活かして、今後も規則正しい食生活を送りましょう。

ご卒業・ご進学おめでとうございます。

もうすぐ１年が終わり、みなさんは進学・卒業をむかえます。1年生は初めての給食でしたが、今では、準備も片づけもきちんとできるようになりました。6年生は、3月で小学校での給食が終わります。たくさんの思い出はできましたか？中学生になると成長期に合わせて給食の量も増えます。新しいメニューにも出会え、楽しみが増えることでしょう。苦手な食べ物があった人も、来年にはまたチャレンジして食べられるようになってほしいと思います。