

月		火		水		木		金			
こんだて		今日の給食目標 1年間の反省をしよう		1日 とりとよきのこのごはん ひじきあえ ぐだくさんのみそしる たんかん		2日 スパゲティーナポリタン まめめサラダ はくさいのスープ アーモンド		3日 ひなまつり ゆかりずし さかなのてりやき なのはなキャベツのごまあえ さかなソーメンじる ひなあられ			
赤		今日の予定 3日 ひなまつり 21日 食育の日 22日 今年度給食終了 23日 卒業式 24日 終了式・離任式		ぎゅうにゅう とりにく うすあげ ひじき ハム わかめ たまご みそ こめ あぶら さとう じゃがいも オリーブあぶら		ベーコン ひよこめま えんどうまめ いんげんまめ とりにく ぶたにく たっしゅんにゅう スバゲティめん オリーブあぶら さとう こま なまクリーム		ぎゅうにゅう ほき わかめ かまぼこ たまご のり こめ さとう ごま あぶら もちめ			
黄				こほう しめじ しいたけ きくらげ にんじん きゅうり キャベツ コーン こまつな もやし たんかん		にんじん たまねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム		しそ いんげん しょうが キャベツ にんじん コーン なのはな ねぎ			
緑				C:612 P:22.9 F:20.0		C:565 P:22.7 F:23.4		C:633 P:25.4 F:18.1			
栄養価											
こんだて		6日 2色豆のたきこみごはん アーサのてんぷら さといものみそしる はっさく		7日 むぎごはん ショーロンボー マーボーだいこん しらすサラダ		8日 きびごはん もずくどん いんげんのごまあえ じゃがいものみそしる		9日 むぎごはん さんしょくどん やさしいスープ おうとう			
赤		ぎゅうにゅう とりにく チキアゲ みそ だいず ひじき アーサ たまご とうふ こめ あぶら こむぎこ さとう		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ しらす こめ むぎ でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら さとう		ぎゅうにゅう もずく ぶたにく こうやとうふ わかめ みそ こめ きび さとう でんぶん あぶら ごま じゃがいも		ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン こめ むぎ さとう あぶら ごま アーモンド オリーブあぶら			
黄		にんじん こほう しいたけ えだまめ たまねぎ いら だいこん はっさく		たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ながねき ねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん		にんじん たまねぎ ビーマン あかビーマン コーン しょうが いんげん はくさい チンゲンサイ にんにく		にんじん しょうが にんじん こまつな だいこん はくさい えきたけ おうとう			
緑		C:610 P:19.6 F:18.4		C:609 P:23.3 F:16.7		C:576 P:19.3 F:14.3		C:604 P:24.6 F:17.3			
栄養価											
こんだて		13日 ウッチャンライス ごぼうサラダ オニオンスープ いちご ★登壇焼陶器使用(1-1)		14日 きびごはん やきししゃも じゃがいもきんぴら わかめいりゆしどうふ ★登壇焼陶器使用(1-2)		15日 ピザトースト まのことツナのサラダ まめスープ		16日 ごはん スルメのいそあげ マーミナーチャンプルー かきたまじる			
赤		ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく こめ あぶら ごま さとう オリーブあぶら		ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ わかめ みそ こめ きび じゃがいも ごま あぶら		ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ツナ とりにく だいず パン あぶら マヨネーズ じゃがいも		ぎゅうにゅう きびなご あおのり あつあげ いとけずり ツナ たまご こめ こむぎこ でんぶん あぶら			
黄		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく こほう きゅうり えきたけ いちご		こほう にんじん こんにゃく ねぎ にんにく キャベツ しめじ だいこん にんじん ねぎ		たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく キャベツ しめじ だいこん にんじん ねぎ		もやし にんじん いら ほうれんそう しいたけ			
緑		C:615 P:19.3 F:24.4		C:589 P:23.0 F:15.1		C:696 P:30.4 F:29.8		C:610 P:26.5 F:21.1			
栄養価											
こんだて		20日 春分の日		21日 食育の日 クワシューシー あおなごまあえ とうがんじる てづくりアガラサー		22日 あみパン チャップステーキ ポテトサラダ・ミニトマト しまにんじんのスープ クレープ・シメジ(17P)		23日 卒業式			
赤		ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ ひじき かまぼこ ちくわ とりにく たまご こめ あぶら ごま さとう こうどう ごまあぶら こむぎこ しいたけ にんじん ねぎ こまつな きゅうり とうがん パクチョイ		ぎゅうにゅう ぶたにく うすあげ ひじき かまぼこ ちくわ とりにく たまご こめ あぶら ごま さとう こうどう ごまあぶら こむぎこ しいたけ にんじん ねぎ こまつな きゅうり とうがん パクチョイ		ぎゅうにゅう きゅうにく ぶたにく たまご カカオ パン こむぎこ でんぶん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ なまクリーム たまねぎ ビーマン にんじん にんにく きゅうり トマト しまにんじん だいこん ながねき しょうが		C:620 P:22.3 F:15.9		C:674 P:30.1 F:26.2	
黄											
緑											
栄養価											
食事マナーを振り返ろう		食器やはしを正しく持つて使おう		好ききらいをせずに食べよう		口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう		食事中は立ち歩かないようにしよう			
正しく持つて使うと食べやすくなるほか、食べる姿が美しくなります。		よく使う箸の持ち方		好きなものは一口だけでも食べるようにしましょう。		口に入れた食べ物が飛び散ると周りの人に不快感を与えてしまいます。		食事の途中で立ち歩いたり、ふざけたりせずに座って落ち着いて食べましょう。			
給食の一日の基準栄養価		C=エネルギー 640 Kcal		P=たんぱく質 13 ~ 28 g		F=脂質 18 ~ 22 g		給食室			

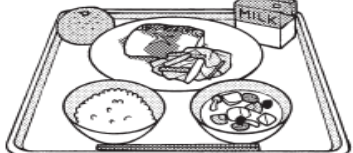
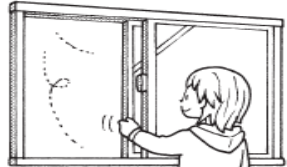
きゅうしょくだより



3月は1年間のまとめの月ともいわれています。みなさん、勉強や運動、行事などは一生懸命がんばりましたか？
この一年間給食を通して、食に関することを学んできたと思います。手洗いや食事マナー、栄養、食べ物の事など
知れば知るほど皆さんが社会に出たときに役に立つものばかりです。食事は、1食1食を欠かさずに大切にしてください。

1 年間の給食をふり返ろう

できたもの(わかったもの)は○、時々できたもの(少しわかったもの)は△、できなかったもの(わからなかったもの)は×をなぞりましょう。

しょうじく　まも　その 食事マナーを守って、楽しく 食べられた 	きょうしやく　えいよう　その 給食は栄養バランスのとれた 食事であることがわかった 
きょうしやく　まへ　せつ　つか 給食の前に石けんを使って、 しっかりと手洗いができた 	くう　き　い　ひろ 空気の入れかえや、ごみ拾い などの食事環境をととのえた 
ち　い　き　しょうじく　きょう　じ　しょう　きょう　ど　しょう 地域の食材や行事食、郷土食 を知ることができた 	かんしゃ　き　ち　ち　のこ 感謝の気持ちを持って残さず 食べることができた 

春休みの過ごし方について

3月25日から春休みがはじまります。反だちや家族と外出する機会が増え
て、生活習慣が崩れやすくなります。また季節の変わり目でもあるので、生活習
慣が整っていないと、体調を崩しやすくなってしまいます。食事の面でみなさん
に意識して欲しいポイントを教えます♪

①早寝、早起き、朝ご飯をこころがけます

②1人ではなく、おうちの人と毎食いただきますよう

③お菓子は時間や量を決めて食べ、ご飯は好き嫌いなくいただきますよつ。

④食べたあとはおうちの人に「ごちそう様でした」「美味しかった」などの感謝
の気持ちを伝えましょう。以上を意識して、楽しい春休みをすごしてください
ね！



給食室から
みなさんへ

この1年間、楽しみながら茂さす給食を食べることができましたか？

給食は、みなさんの成長を考えて栄養バランスがととのった献立を考えています。また、旬のものや地域の食材を取り入れてきました。給食で学んだことを思い出して、これからの食生活に生かしていってくださいね。

～いつも完食ありがとう～

4月からの給食：1位6-1は全て完食（171日）2位は3-2（175日/178日）3位は5-1（136日/172日）4位4-1（132/178日）でした。今月は、一年間良く食べていた1位と2位の学級から食べたい給食のリクエストを反映しています。