

# 3月給食だより

## 給食目標【1年間の食生活を振り返ろう】

### 給食の反省をしよう

みなさんは、この1年間の給食を通して、どんなことを感じて、学びましたか？考えてみましょう。

#### 給食を通して出来るようになったことの例

- 給食当番をきちんとできた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来た。
- 食べ物や給食に関わる人に、感謝の気持ちを持った。
- よくかんで食べることが出来た。
- 時間内に食べ終わることが出来た。
- 行事食や郷土料理に興味を持つことが出来た。



### あなたの食生活はどうですか？ 振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている	<input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている	<input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている
<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している	<input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている	<input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる
<input type="checkbox"/> 食べたら歯を磨いている	<input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる

月	火	水	木	金
[2日] 742kcal 酢飯 牛乳 あさり汁 ちらし(具) ひじき入り厚焼卵 ひなあられ	[3日] 650kcal ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 にしん生姜煮 白桃コンポート	[4日] 562kcal 米粉セルフパン 牛乳 アルファベットスープ カレーパン(具) グレープフルーツ アーモンド	[5日] 603kcal ごはん 牛乳 板麩入りすきやき 中華あえ のりごまふりかけ	[6日] 595kcal 小ごはん 牛乳 ガタンラーメン ポテトコロッケ 清見オレンジ
[9日] 677kcal ごはん 牛乳 さつまいも汁 骨なしサーモンフライ お祝いいちごゼリー	[10日] 630kcal ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごまよごし	[11日] 616kcal ミルクパン 牛乳 チャップスイ ベーコンポテト ミニトマト② ミルク(ココア)	[12日] 574kcal ごはん 牛乳 みそおでん もやしのおひたし	[13日] 549kcal 小ごはん 牛乳 うどん 若鶏のごま照り焼き バナナ
[16日] 672kcal ごはん 牛乳 カレー 福神漬 ミルクゼリー合わせ	[17日] 622kcal ごはん 牛乳 海ぞく煮 れんこんのきんぴら 清見オレンジ	[18日] 641kcal 米粉コッペパン 牛乳 野菜の米粉クリームシチュー チキンナゲット② 枝豆 ハチミツ&マーガリン	[19日] 卒業式	[20日] 春分の日
[23日] 703kcal ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 鉄腕ギョーザ② バナナ	[24日] 646kcal ごはん 牛乳 ポークハヤシライス フルーツカクテル	3月2日(月)「ひな祭りメニュー」 3月3日(火)は、桃の節句「ひな祭り」です。女の子の健やかな成長を願う日本の伝統行事です。		6年生の皆さん！ 卒業おめでとう！

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数が書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター

“ポプラキッチン”Cコース