

<目標> 1年間の食生活を振り返ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容	
		(赤)	(黄)	(緑)		
1 金	小ごはん 牛乳 157kcal かしわうどん 具だくさんの厚焼き卵 枝豆/アーモンドフィッシュ 花ゼリー	ひな祭りデザート 牛乳 鶏肉 油揚げ 焼きちくわ 寒天 小魚・鶏卵 もずく ツナ	ごはん うどん 砂糖 植物油 米粉 アーモンド	にんじん 長ねぎ 小松菜 枝豆	<h2 style="text-align: center;">給食の反省をしよう</h2> <p>この1年間の給食で学んだこと、できるようになったことについて考えましょう。</p>  <h3 style="text-align: center;">手あらいが上手になった</h3> <ul style="list-style-type: none"> 手あらいの時には、手のこう、指やつめの間、手首など細かいところまで洗うようになった。 <h3 style="text-align: center;">給食当番をしっかりとできた</h3> <ul style="list-style-type: none"> 給食当番をする時はエプロン・三角巾を正しく身につけた。 給食の盛り付けがていねいになった。 準備や片付けの時は友だちと協力した。  <h3 style="text-align: center;">食文化や行事食のことがわかった</h3> <ul style="list-style-type: none"> 日本や世界の料理や食べものことがわかった。 伝統的な行事にあった食べ物があることがわかった。 <h3 style="text-align: center;">学校給食のことにくわしくなった</h3> <ul style="list-style-type: none"> 給食の献立は味・栄養・旬・彩りが考えられ成長期に必要な量が出されていることがわかった。 給食が出来るまでには、調理員さんなど様々な人がかかわっているとわかった。 給食ができるまでの流れがわかった。 旭川でどのような食べものが収穫できるのかがわかった。     <h3 style="text-align: center;">食事のマナーを身につけられた</h3> <ul style="list-style-type: none"> 給食を食べる時は背すじをのばし、よくかんで食べるように意識した。 正しい食器のならば方、はしの持ち方ができた。 <p style="text-align: center;">🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸</p> <p>この他にも、みなさんそれぞれができるようになったことがたくさんありますね。思い出して周りの人と話してみよう。</p>	
	4 月	麦ごはん 牛乳 939kcal スープカレー 福神漬 フルーツポンチ カシューナッツ	牛乳 鶏肉	麦ごはん じゃがいも 植物油 砂糖 白玉もち カシューナッツ		玉ねぎ、にんじん アスパラ、キャベツ トマト にんにく、しょうが 大根、なす、しそ パイン、みかん
	5 火	米粉セルフパン 牛乳 716kcal かぶと鶏団子のスープ マカロニ炒め ブロッコリー/マヨネーズ 黄桃シャーベット	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	パン でんぶん じゃがいも マカロニ マヨネーズ		かぶ トマト 玉ねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ 小松菜 ピーマン 黄桃
	6 水	すし飯 牛乳 887kcal ちらし すまし汁 ひとくちカツ(2) カスタードフディング	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ 豆腐 豚肉 わかめ	すし飯 三温糖 パン粉 小麦粉 バター粉 白絞油		かんぴょう しいたけ にんじん グリーンピース みつば
7 木	米粉コッペパン 牛乳 773kcal 海の幸のピリカラスーフ ベーコンポテト いちご(3) 棒チーズ	牛乳 あさり、えび いか 豆腐 みそ チーズ ベーコン	パン ごま油 ごま 三温糖 じゃがいも 植物油 バター	にんじん もやし 長ねぎ にら 玉ねぎ パセリ いちご		
8 金	ごはん 牛乳 911kcal おでん さほの塩焼き りんご	牛乳 さば 焼き豆腐 焼きちくわ がんもどき うずら卵	ごはん こんにゃく 三温糖 黒砂糖	にんじん 大根 たけのこ りんご		
11 月	古代米(赤米) 牛乳 839kcal 昆布とじゃがいもの煮物 鮭ザンギ 穀物ふいかけ いよかん	牛乳 昆布 焼きちくわ 鮭 鶏卵 のり	古代米ごはん じゃがいも こんにゃく 三温糖、黒砂糖 でんぶん 白絞油	玉ねぎ にんじん しょうが いよかん		
12 火	小ごはん 牛乳 788kcal 豚骨ラーメン 小籠包(2) バナナ/かつお角煮	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお	ごはん ラーメン 小麦粉 ラード 春雨 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし しょうが しめじ バナナ 長ねぎ		

*3月の中学生の平均栄養価は カロリー846kcal、たんぱく質32.5g、脂質25.2g、食塩3.2g、カルシウム411mg、マグネシウム125mg、ビタミンB₁ 0.46mg

3月給食指導資料 (3月13日～3月22日) 広陵中学校

<目標> 1年間の食生活を振り返ろう

日曜	献立	血・肉・骨をつくる	働く力のもと	体の調子を整える	指導内容
		(赤)	(黄)	(緑)	
13 水	ごはん 牛乳 802kcal 沢煮椀 れんこんのきんぴら なめ茸 卒業お祝いケーキ	牛乳 豚肉 	ごはん じゃがいも でんぶん 砂糖 植物油 チョコレート ケーキ	ごぼう えのき茸 にんじん りんご たけのこ しいたけ 玉ねぎ, みつば れんこん, いんげん	<h2 style="text-align: center;">食生活を振り返って</h2> <p>3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活を振り返り、4月からまた頑張りますよ。</p>  <p>「はい」か「いいえ」に○をつけてみましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>朝ごはんを毎日食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p>食事の前に手をきれいに洗っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p>  </div>
14 木	<h1 style="font-size: 2em;">前日準備</h1>				
15 金	<h1 style="font-size: 2em;">卒業式</h1> 				
18 月	むぎごはん 牛乳 948kcal ビーフカレー 福神漬 フルーツポンチ	牛乳 牛肉 寒天	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター 白玉団子	にんじん 玉ねぎ, しょうが グリーンピース マッシュルーム パイン みかん	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>よくかんで食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>正しいおはしの持ち方, 食器の置き方を知っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p> </div>
19 火	ミルクパン 牛乳 903kcal ポテトチャウダー 柔らか肉団子(2) コーンソテー 清見オレンジ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	パン じゃがいも バター, 小麦粉 ラード, 植物油 砂糖	にんじん, 玉ねぎ ブロッコリー しょうが にんにく とうもろこし 清見オレンジ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>食事のマナーを守っていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>好き嫌いをなく食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p> </div>
20 水	ごはん 牛乳 818cal 豆乳豚汁 白身魚天ぷら パック醤油 りんご	牛乳 豚肉 焼き豆腐 豆乳 みそ ホキ	ごはん さといも こんにやく 小麦粉 でんぶん 白絞油	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ りんご	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-bottom: 10px;"> <p>おやつは時間と量を決めていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか？</p> <p>はい ・ いいえ</p> </div>
22 金	ごはん 牛乳 916kcal マーボー豆腐 青梗菜の中華和え 焼きフインタルト	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 鶏卵	ごはん でんぶん 三温糖 植物油 タルト	長ねぎ ピーマン にんじん しょうが チンゲン菜 もやし	<p>★「はい」が9個 4月からその調子で過ごせると良いですね！</p> <p>★「はい」が4～8個 4月からはできなかったことに挑戦してみましょう。</p> <p>★「はい」が3個以下 4月からはできそうなことから挑戦してみましょう。</p> 

*3月の中学生の平均栄養価は カロリー846kcal, たんぱく質32.5g, 脂質25.2g, 食塩3.2g, カルシウム411mg, マグネシウム125mg, ビタミンB₁ 0.46mg