

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

- ① 給食当番をきちんとできた。
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来た。
- ③ 食べ物や給食に関わる人に、感謝の気持ちを持てた。
- ④ よくかんで食べることが出来た。
- ⑤ 時間内に食べ終わることが出来た。
- ⑥ 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] 595kcal 小ごはん 牛乳 ガタタンラーメン ポテトコロッケ 清見オレンジ	[4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	[5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	[6日] 650kcal ごはん 牛乳 豚肉と芋の南蛮煮 にしん生姜煮 黄桃シャーベットの
[9日] 672kcal ごはん 牛乳 カレー 福神漬 ミルクゼリー合わせ	[10日] 549kcal 小ごはん 牛乳 うどん 若鶏のごま照り焼き バナナ	[11日] 614kcal ごはん 牛乳 みそおでん もやしのおひたし お祝いいちごゼリー	[12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)	[13日] 630kcal ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ごまよごし
[16日] 637kcal ごはん 牛乳 さつま汁 骨なしサーモンフライ	[17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	[18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	[19日] ソツギョウシキ 卒業式	[20日] 春分の日
[23日] 646kcal ごはん 牛乳 ポークハヤシライス フルーツカクテル	[24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	がつ か げつ □ 3月2日(月)「ひな祭りメニュー」 □		\ 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”Dコース