



今月の目標

ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活を
ふ かえ
振り返ろう！！

おねがい

きゅうしょくひ きじつ
給食費は期日までの
のうにゅう ねが
納入をお願いします。

きゅうしょく しょくさい ほご
給食の食材は保護
者の皆様からの給食費
で購入しています。



3月 給食だより

1年間の総まとめ 食生活を振り返ろう

<p>①朝ごはんを毎日食べた</p>	<p>②すききらいをしないで食べた</p>	<p>③間食は時間と量を決めてとった</p>
<p>④よくかんで食べた</p>	<p>⑤食事の前に石鹸で手を洗った</p>	<p>⑥食事のマナーを守って食べた</p>

●できたところは に色をぬいましょう♪

今月の給食について

毎月のお旬の食材や特別献立について紹介します。献立表と合わせてご注目ください。

3月9日(水)はセレクト給食の日です♪

この日は、セレクト給食第2弾ということで自分で選んだ飲み物が給食に登場します。

みなさんは、どの効果のある飲み物にしましたか？当日は、自分の体に「今、何が必要なのか」など、自分の体について考える日にしてほしいと思います。

おすすめ 給食レシピ

はっほうさい 八宝菜

このちょうみりょう かげん ●お好みで調味料を加減してください。

材料 (4人分)

- 豚肉 (一口大) ... 80g
- 玉葱 (角切り) ... 1/2コ
- 人参 (短冊) ... 1/2本
- ピーマン (太めの半切り) ... 1コ
- 白菜 (短冊) ... 12枚
- えび ... 100g
- いか (短冊) ... 40g
- たけのこ (短冊) ... 60g
- うすら卵 ... 60g
- 黒きくらげ (太めの千切り) ... 2g
- 三温糖 ... 小さじ1
- 醤油 ... 小さじ1/2
- 塩 ... 小さじ1/2
- コンソメ ... 3.2g
- 澱粉 ... 大さじ1 (水同量)
- 油 ... 適量

作り方

- 油で具材を炒める。
- 調味料で味をつける。
- 水溶き澱粉でとろみをつけて完成です♪

生姜を追加するのもオススメです！
ごま油で香り付けをすると食欲もそぞられます！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>こんげつ もくひょう 今月の目標</p>	<p>自分の食生活をふり返ろう</p>	<p>いただきます いただきます</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>はい・いいえ</p>	<p>はい・いいえ</p>
<p>3月 平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> ●エネルギー(650kcal) 611Kcal ●たんぱく質(21.1g-32.5g) 25.4g ●脂質(14.4g-21.6g) 19.2g ●食塩(2.5g) 2.4g 	<p>1日 666kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・すいとん汁 ・さばのみぞれ煮 	<p>2日 556kcal</p>	<p>3日 658kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちらしずし ・あさり汁 ・具沢山厚焼き卵 <p>ひなまつり献立</p>	<p>4日 528kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(小) ・醤油野菜ラーメン ・エビシューマイ(2コ) ・バナナ
<p>7日 761kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ポークカレー ・福神漬 ・フルーツカクテル 	<p>8日 648kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそおでん ・いわしの梅煮 	<p>9日 466kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミルクパン ・セレクト飲み物 ・チャップスイ ・ベーコンポテト ・キウイフルーツ <p>セレクト給食</p>	<p>10日 616kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・麻婆豆腐 ・キャベツのナムル 	<p>11日 570kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん(小) ・わかめうどん ・かみかみタコメンチ ・バナナ
<p>14日 685kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・開花煮 ・にしん生姜煮 	<p>15日 619kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐のカレー煮 ・ほうれん草の ごまよごし 	<p>16日 577kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉コッペパン ・ポテトチャウダー ・ベーコンエッグ ・枝豆 	<p>17日 620kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・沢煮椀 ・米粉みそザンギ 	<p>18日</p> <p>ぞつぎょうしき 卒業式</p>
<p>21日</p> <p>しゅんぶん ひ 春分の日</p>	<p>22日 700kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・麦ごはん ・ポークハヤシライス ・福神漬 ・二色フルーツ 	<p>23日 542kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉コッペパン ・かぶと肉団子のスープ ・豆コロッケ ・ミニトマト(2コ) 	<p>24日 559kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・韓国風すき焼き ・小松菜のおひたし 	<p>25日</p> <p>しゅうりょうしき 修了式</p>

●牛乳は9日以外、毎日付きます。●物資の都合で給食の一部が変更になることがあります。●の日はスプーンがつかます。