令和４年２月２２日発行　西神楽小学校担当　花山

3月 給食だより

今月の目標

１年間の食生活を振り返ろう！！

おねがい

給食費は期日までの納入をお願いします。

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。

☆★１年間の総まとめ　食生活を振り返ろう★☆

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

●できたところは　に色をぬりましょう♪

今月の給食について

毎月の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

八宝菜

●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（太めの千切り）…１コ
- 白菜（短冊）…12枚
- えび…１００ｇ
- いか（短冊）…４０ｇ
- たけのこ（短冊）…６０ｇ
- うずら卵…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

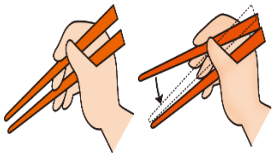
～作り方～

①油で具材を炒める。
②調味料で味をつける。
③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そられます！

旭川市立西神楽小学校

しょうがっこう 小学校 3月 こんだてひょう

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の目標 1年間の食生活を振り返ろう！！		心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」が言えた。 はい・いいえ	はしを正しく持って食べた。  はい・いいえ	すききらいをしないで、毎日食事をすることができた。 はい・いいえ
3月 平均栄養価 ●エネルギー(650kcal) 611Kcal ●蛋白質(21.1g-32.5g) 25.4g ●脂質(14.4g-21.6g) 19.2g ●食塩(2.5g) 2.4g	**1日** 666kcal ・ごはん ・すいとん汁 ・さばのみぞれ煮	**2日** 556kcal ・米粉セルフパン ・野菜スープ ・カレーパンの具 ・カシューナッツ パンに具を挟んで食べてね！	**3日** 658kcal ・ちらしずし ・あさり汁 ・具沢山厚焼き卵 ひなまつり献立	**4日** 528kcal ・ごはん(小) ・醤油野菜ラーメン ・エビシュウマイ(2コ) ・バナナ
7日 761kcal ・麦ごはん ・ポークカレー ・福神漬け ・フルーツカクテル	**8日** 648kcal ・ごはん ・みそおでん ・いわしの梅煮	**9日** 466kcal ・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 セレクト給食	**10日** 616kcal ・ごはん ・麻婆豆腐 ・キャベツのナムル	**11日** 570kcal ・ごはん(小) ・わかめうどん ・かみかみタコメンチ ・バナナ
14日 685kcal ・ごはん ・開花煮 ・にしん生姜煮	**15日** 619kcal ・ごはん ・豆腐のカレー煮 ・ほうれん草のごまよごし	**16日** 577kcal ・米粉コッペパン ・ポテトチャウダー ・ベーコンエッグ ・枝豆	**17日** 620kcal ・ごはん ・沢煮椀 ・米粉みそザンギ	**18日** 卒業式
21日 春分の日 	**22日** 700kcal ・麦ごはん ・ポークハヤシライス ・福神漬け ・二色フルーツ	**23日** 542kcal ・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）	**24日** 559kcal ・ごはん ・韓国風すき焼き ・小松菜のおひたし	**25日** 修了式

●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きます。