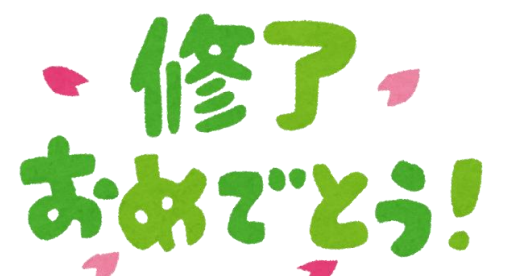




給食指導資料 2024年 3月<13日~25日>

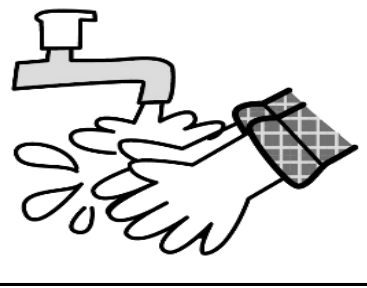
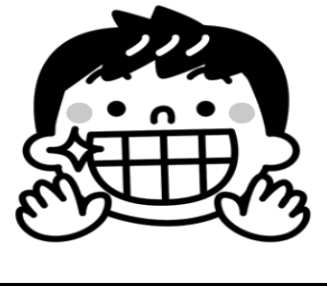


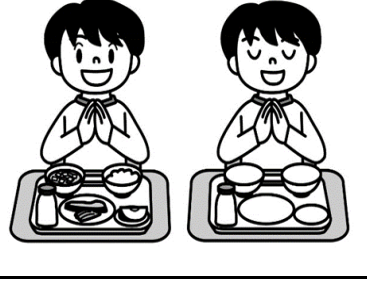
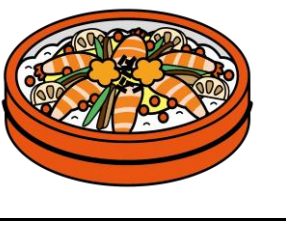

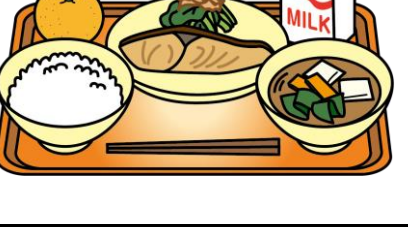

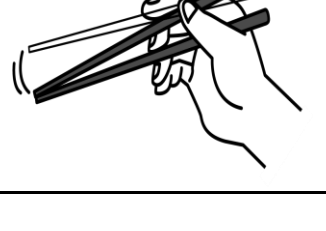
目標 <目標> 1年間の食生活を振り返ろう 末広北小学校



日曜	こんだて	働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	体の調子を整える (緑)
13 火	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	みそおでん	こんにゃく, ごま, 三温糖, 黒砂糖	焼き豆腐, 焼きちくわがんとどき, 昆布, うずら卵	だいこん, にんじん
	いわしの梅煮 648kcal		いわし	うめ梅
14 木	ミルクパン/牛乳	パン	牛乳	
	チャップスイ	三温糖, 植物油, でんぷん	えび, 豚肉	しいたけ, 白菜, もやし, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが
	ベーコンポテト	じゃがいも, 植物油, バター	ベーコン	たま玉ねぎ, パセリ
	キウイフルーツ 606kcal			キウイフルーツ
15 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	八宝菜	サラダ油, 三温糖, デンプン	豚肉, えび, イカ, ウズラ卵	たまねぎ, にんじん, ピーマン, 白菜, キクラゲ, たけのこ
	ごまよごし 631kcal	ごま 砂糖		インゲン
	セレクトデザート	はちみつレモンゼリー アロエヨーグルト スイートポテト イチゴのクレープ グレープゼリーの中から1つ選びます		
18 月	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	ポークハヤシライス	じゃがいも, 植物油, バター	豚肉, 生クリーム	たま玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, トマト
	福神漬 682kcal			福神漬
	フルーツカクテル	三温糖	寒天	パイン, みかん, 黄桃
19 火	 卒業式 (そつぎょうしき)			
21 木	米粉セルフパン/牛乳	パン	牛乳	
	エビと米粉すいとんの中華スープ	米粉, 白玉粉, ごま油	脱脂粉乳, えび	白菜, チンゲン菜, たけのこ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ
	カレーパン (具)	植物油, 米粉	豚肉	たま玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, 枝豆
	カシューナッツ 642kcal	カシューナッツ		
22 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	韓国風すきやき	しらたき, 植物油, 三温糖, ごま, ごま油	豚肉, 焼き豆腐	たま玉ねぎ, 白菜, にんじん, 長ねぎ, えのきたけ, にんにく, しょうが
	キャベツのナムル	ごま油		キャベツ, ほうれん草, にんじん
	バナナ 618kcal			バナナ
25 月	修了式 (しゅうりょうしき)			

給食の反省をしよう

進級と卒業など、節目を迎える時期がやってきました。1年のまとめに、給食時間を振り返り、できたことに☑をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 給食前に手をきれいに洗った 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた 
<input type="checkbox"/> 給食当番の身支度をきちんとできた 	<input type="checkbox"/> 地域の産物や食文化を知ることができた 
<input type="checkbox"/> 食事のあいさつを心を込めて言えた 	<input type="checkbox"/> 日本の伝統行事や行事食について知ることができた  
<input type="checkbox"/> 食器を正しく並べることができた 	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の組み合わせがわかった 
<input type="checkbox"/> おはしを正しくもち、上手に使うことができた 	<p>給食には、「心と体の栄養になるように」「おいしく安心して食べられるように」などたくさんの思いが込められています。今年度の残りの日々も給食を楽しく食べて、元気に学校生活を送ってほしいと思います。</p>

☆3月中学年の平均栄養価は カロリー628kcal、たんぱく質 25.9kcal、脂質19.3kca. 食塩2.5g, カルシウム360mg 鉄2.6mg 亜鉛3.1mg マグネシウム92mg, ビタミンA 213RE(レチノール) ビタミンB1 0.41mg, ビタミンB2 0.5mg ビタミンC 23mg 食物繊維5.9g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります