給食指導資料 2022年 3月＜1日～11日＞

＜目標＞ 1年間の食生活を振り返ろう　末広北小学校

日 曜	献　立	働く力のもと（黄）	血・肉・骨をつくる（赤）	体の調子を整える（緑）
1 火	小ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	塩ラーメン　635kcal	ラーメン, ラード, ごま	豚肉, わかめ	たけのこ, にんじん, 白菜, もやし, 長ねぎ
	えびシュウマイ（低2／中高3）	えびシュウマイ		
	バナナ			バナナ
2 水	すし飯／牛乳	すし飯	牛乳	
	ちらし	三温糖	鶏肉, つと, 油揚げ	干ぴょう, しいたけ, にんじん, グリンピース
	あさり汁	じゃがいも	あさり, わかめ, みそ	にんじん, 大根, 長ねぎ
	厚焼き卵／さくらもち　751kcal	さくらもち	具だくさんの厚焼き卵	
3 木	米粉セルフパン／牛乳	パン	牛乳	
	ワンタンスープ	ワンタン	豚肉, つと	にんじん, しいたけ, 長ねぎ
	カレーパン（具）	植物油, 米粉	豚肉	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, 枝豆
	アーモンド　573kcal	アーモンド		
4 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	豆乳とん汁	里芋, こんにゃく	豚肉, 焼き豆腐, 豆乳, みそ	にんじん, 大根, ごぼう, 長ねぎ
	さばみぞれ煮		さばみぞれ煮	
	いよかん　642kcal			いよかん
7 月	麦ごはん／牛乳	麦ごはん	牛乳	
	カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	豚肉　牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, マッシュルーム, グリンピース
	福神漬			福神漬
	二色フルーツ　695Kcal			パイン, みかん
8 火	小ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	わかめうどん	うどん	鶏肉, 油揚げ, わかめ	長ねぎ, にんじん
	イカ天ぷら	白絞油　アーモンド	イカ	
	バナナ　555kcal			バナナ
9 水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	マーボー豆腐	三温糖, でん粉, 植物油, ごま油, ラー油	豆腐, 豚肉, 大豆, みそ	長ねぎ, ピーマン, にんじん, 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
	オレンジ　641kcal			オレンジ
10 木	ミルクパン／牛乳	パン	牛乳	
	チャップスイ	三温糖, 植物油, でん粉	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	玉ねぎ, パセリ
	りんごジャム　588kcal			りんご
11 金	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, がんもどき, 昆布, うずら卵, みそ	大根, にんじん
	いわしの梅煮　756kcal		いわしの梅煮	

給食の反省をしよう!

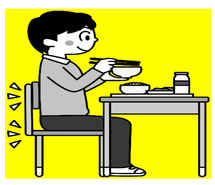
給食時間には, さまざまな約束や食事のマナーがあります。
この1年間を振り返りながら, 確認してみましょう。

～ できたことにチェック☑してみましょう ～

□ きれいに手を洗うことができた
手についた細菌やウイルスが, 給食の準備や食べる時に体の中に入らないように, 石けんをつけて丁寧に洗った。

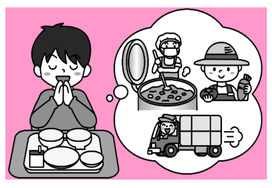
□ 苦手な食べものに挑戦できた
苦手な食べものも, まずは一口食べてみた。

□ 給食当番の身じたくができた
みんなが安全でおいしく給食を食べられるように, 給食当番の人はきちんと身じたくできた。



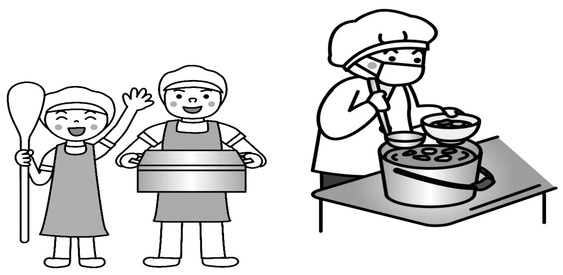
□ 正しい姿勢で食べることができた
いすにきちんと腰かけて, 背筋をまっすぐ伸ばして座って食べた。

□ 食事のあいさつができた
食べものへの感謝の気持ちを込めて「いただきます」をし, 給食に関わった人への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさまでした」のあいさつができた



□ きれいに後片付けできた
決まった場所に食器を重ね, 汚れた場所をきれいにするなど, 気をつけて片付けることができた。

学校給食は, 準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して, さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし, 楽しい給食時間が過ごせるよう, 食事のマナーを守りましょう。



★ ほかにもできるようになったことを見つけてみましょう。

☆3月の中学年の平均栄養価は カロリー632kcal、たんぱく質25．8g,　脂質20．4g ,食塩2．6g, カルシウム363mg 鉄3．1mg マグネシウム90mg,　ビタミンA216RE(レチノール)

ビタミンB_1　0．43mg ,ビタミンB2 0．51mg　ビタミンC 28g 食物繊維6．2g　亜鉛3．0mg　＊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