



<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月	ごはん	ごはん		
	牛乳		牛乳	
	豚肉と芋のしょうが煮	じゃがいも, こんにゃく, ごま油, 三温糖	豚肉	小ねぎ, しょうが, 枝豆
	さばみぞれ煮		さばのみぞれ煮	
	オレンジ 703kcal			オレンジ
14火	米粉ツイストパン	パン		
	セレクトドリンク		牛乳	
	コンソメスープ(4-2)	じゃがいも	豚肉	にんじん, たまねぎ
	いりどりサラダ(1-1)			コーン きゅうり レタス ミニトマト
	若鶏のごま照り焼き		若鶏のごま照り焼き	
	ホイップバター 604kcal	バター		
15水	ごはん	ごはん		
	牛乳		牛乳	
	豆腐のカレー煮	三温糖, 植物油	豆腐, えび, 豚肉, 焼きちくわ	にんじん, 玉ねぎ, グリンピース
	ほうれん草のごまよごし	ごま, 三温糖		ほうれん草, にんじん
	黄桃シャーベット 655kcal			黄桃シャーベット
16木	米粉コッペパン	米粉コッペパン		
	牛乳 683kcal		牛乳	
	野菜の米粉クリームシチュー	米粉, じゃがいも, オリーブ油	牛乳, ベーコン	玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー
	スペインオムレツ ソーセージ	植物油	スペインオムレツ 豚肉	
	お祝いゼリー	お祝いゼリー		いちご果汁
20月	麦飯	麦ごはん		
	牛乳		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	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, トマト
	福神漬			福神漬
	二色フルーツ 671kcal			パイン, みかん
22水	ごはん	ごはん		
	牛乳		牛乳	
	米粉団子のしょうゆ汁	米粉	鶏肉	ごぼう, にんじん, えのき茸, しめじ, しいたけ, 長ねぎ
	いわしの梅煮		いわしの梅煮	
	野菜ふりかけ 626kcal			野菜ふりかけ
23木	米粉コッペパン	米粉コッペパン		
	牛乳		牛乳	
	ワンタンスープ	ワンタン皮	豚肉, つと	にんじん, しいたけ, 長ねぎ
	ホキフライ	パン粉 白絞油	ホキ	
	温野菜			キャベツ
	メープルジャム 552kcal	メープルジャム		
24金	しゅう りょう しき 修了式			

今日は給食委員会活動のセレクトドリンク(グレープジュース, ジョア, コーヒー牛乳, 麦茶)とスープ・サラダコンテスト(グランプリ賞)を味わう日です。お楽しみに!!

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年間の食生活を振り返りながら、ひとつひとつ確認してみましょう。

<p>1. きれいに手を洗う 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、石けんで丁寧に洗います。</p>	<p>(クイズ) 次の絵で、マナーがよいとおもうものを1つえらび Oをつけましょう。</p>
<p>2. 給食当番のみじたく みなさんが安全でおいしく給食を食べられるように、清けつなエプロンやマスクを身につけて責任を持って仕事をすることが大切です。</p>	<p>ア. 食器の位置は左にご飯、右に汁物</p> 
<p>3. 素早い給食準備 クラス全体で協力し、ていねいに素早く給食の準備をすることで、食べる時間が長くなりゆっくり味わって食べることができます。</p>	<p>イ. おわんのふちから指を入れて持つ</p> 
<p>4. 食器の位置や持ち方 ご飯は左、汁物は右など、食器を置く場所はわかりましたか？おわんやはしを正しく持てるときれいに食べられます。</p>	<p>ウ. 食事の時にひじをついて食べる</p> 
<p>5. 食事のあいさつ 食べものへの感謝の気持ちをこめて「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こめて「ごちそうさま」のあいさつをします。</p>	
<p>6. 後片付け 決まった場所に食器やゴミを片付けたり、汚れた場所はフキンできれいにするなど一人一人が気をつけることで気持ちよく食べ終わることができます。</p>	<p>正解：ア</p> <p>イ→正しい持ち方は…</p> <p>ウ→食事の時はひじをつかずに食べる</p> 

★3月中学年の平均栄養価は カロリー640kcal、たんぱく質26.9g、脂質20.1g、食塩2.5g、カルシウム384mg、鉄2.7mg、亜鉛3.1mg、マグネシウム95mg

ビタミンA219RE(レチノール) ビタミンB10.42mg、ビタミンB2 0.51mg ビタミンC 26mg 食物繊維6.1g * 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

色つきの献立は行事食・新メニューです