



<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月	麦飯/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	インド風カレー	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、いんげん
	福神漬/二色フルーツ		寒天	福神漬/パイン、みかん
	アーモンド	アーモンド		767kcal
2火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	正油野菜ラーメン	ラーメン、ラー油、ごま	豚肉、わかめ	たけのこ、にんじん、白菜、もやし、長ねぎ
	カミカミタコメンチ	白絞油	カミカミタコメンチ	
	バナナ			バナナ 586kcal
3水	すし飯/牛乳	すし飯	牛乳	
	ちらしの具	三温糖	鶏肉、つと、油揚げ	干びょう、しいたけ、にんじん、グリーンピース
	すまし汁		豆腐、わかめ	みつば
	具だくさんの厚焼き卵		具だくさんの厚焼き卵	
	桜餅	桜餅		661kcal
4木	ミルクパン/牛乳	パン	牛乳	
	シーフードスープ	植物油	いか、あさり、えび、ほたて	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、トマト
	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
	ピピピチーズ(2)		ピピピチーズ	574kcal
5金	ご飯/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
	にしん生姜煮		にしん生姜煮	
	りんご			りんご 747kcal
8月	ご飯/牛乳	ごはん	牛乳	
	沢煮椀	いももち、白絞油	豚肉	ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、玉ねぎ、みつば
	れんこんのきんぴら	植物油、三温糖、ごま		れんこん、にんじん、いんげん
	グレープフルーツ			グレープフルーツ 572kcal
9火	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	肉うどん	うどん	豚肉	ごぼう、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、長ねぎ
	白身魚天ぷら	白絞油	白身魚天ぷら	
	バナナ			バナナ 583kcal
10水	ご飯/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
	カレー風味あえ			もやし
	カシューナッツ	カシューナッツ		701kcal
11木	米粉コッペパン	パン		
	牛乳		牛乳	
	四川風スープ	でん粉	豚肉、卵	白菜、にんじん、たけのこ、しいたけ
	いかのオイスターソース炒め	小麦粉、白絞油、植物油、三温糖	いか	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、ピーマン
	キウイフルーツ			キウイフルーツ 537kcal

ひなまつりメニュー

給食の反省をしよう



給食で学んだこと、できるようになったこと、考えてみましょう。



給食の反省をしよう

①手あらいが上手になった

手あらいの時には、手のひら、手のこう、指の間、指先、手首など細かいところまでしっかり洗うようになった。



②給食当番をしっかりできた

給食当番の人は、身じたくをきちんと整え、一人分ずつ丁寧に盛り付けすることができた。



③食事のあいさつがしっかりできた

食べる前には「いただきます」食べ終わったら「ごちそうさまでした」と、感謝の気持ちをこめてあいさつができた。



④正しい姿勢で食べた

いすにきちんと腰かけ、背筋をまっすぐ伸ばして正しい姿勢で食べることができた。



⑤好き嫌いを減らすよう、努力した

嫌いな食べものが食べられるようになったり、ものも一口は食べるように頑張った。



給食時間を楽しく過ごすためには、食事のマナーを身に付けることが大切です。ほかにできるよう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653kcal、たんぱく質25.6g、脂質20.2g、食塩2.4g、カルシウム378mg、鉄3.0mg マグネシウム92mg、ビタミンB0.41mg

ビタミンB2 0.51mg ビタミンA 222RE(レチノール)、 ビタミンC 28g 食物繊維 4.2g * 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

日 曜	献立	はたら ちから もと 働く力のもと (黄)	ち にく ほね あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし いろ 体の調子を整える (緑)
--------	----	--------------------------	-----------------------------	-----------------------------



日 曜	献立	はたら ちから もと (黄) 働く力のもと (黄)	ち にく ぼね あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし いろ 体の調子を整える (緑)

日 曜	献 立	はたら ちから もと 働く力のもと (黄)	ち にく ほど あか 血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちようし いろ 体の調子を整える (緑)