

《黄の食べ物=体温や体を動かす力になる》《赤の食べ物=体の筋肉・血・骨をつくる》《緑の食べ物=体の調子を整えたり抵抗力をつける》

	こんだて	黄	赤	緑		こんだて	黄	赤	緑
1日 火	ごはん 牛乳 すいとん汁 さばみぞれ煮 いよかん	ごはん 白玉粉 小麦粉	牛乳 スキムミルク 鶏肉 油揚げ さばみぞれ煮	にんじん 大根 長ねぎ いよかん	14日 月	ごはん 牛乳 じゃがいも 開花煮 にしん 生姜煮 りんご	ごはん じゃがいも こんにゃく 植物油 三温糖	牛乳 豚肉 卵 にしん 生姜煮	にんじん 玉ねぎ いんげん りんご
2日 水	こめこ 米粉セルフパン 牛乳 ワンタンスープ カレーパン(具) カシューナッツ	パン ワンタン 植物油 米粉 カシューナッツ	牛乳 鶏肉 豚肉 つと(なると)	にんじん 椎茸 長ねぎ 玉ねぎ とうもろこし むき枝豆	15日 火	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 いんげんのごまよごし バナナ	ごはん 植物油 三温糖 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 えび 焼き竹輪	にんじん 玉ねぎ グリーンピース いんげん バナナ
3日 木	ちらしずし 牛乳 あさり汁 具だくさんの厚焼卵 ひなあられ	すしめし 三温糖 じゃがいも ひなあられ	牛乳 鶏肉 つと(なると) 油揚げ あさり わかめ みそ 厚焼卵	にんじん しいたけ かんぴょう グリーンピース 大根 長ねぎ	16日 水	こめこ 米粉コッペパン 牛乳 ポテトチャウダー ベーコンエッグ えだまめ	パン じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム ベーコンエッグ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー えだまめ
4日 金	小ごはん 牛乳 しおラーメン 黒豚シューマイ(2こ) 北海道牛乳プリン	ごはん ラーメン ラード ごま シューマイ	牛乳 豚肉 わかめ 北海道牛乳プリン	にんじん もやし 長ねぎ メンマ 白菜	17日 木	ごはん 牛乳 沢煮椀 こめこみそザンギ いちごのゼリー	ごはん 植物油 いももち 米粉 三温糖 ごま油 いちごのゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	にんじん 椎茸 ごぼう 玉ねぎ にんにく たけのこ みつば 生姜
7日 月	むぎごはん 牛乳 カレー 福神漬 二色フルーツ	むぎごはん じゃがいも マーガリン 小麦粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 生姜 グリーンピース マッシュルーム 福神漬 パイン みかん	18日 金	卒業式 			
8日 火	ごはん 牛乳 みそおでん いわしの梅煮 清見オレンジ	ごはん こんにゃく ごま 三温糖 黒砂糖	牛乳 焼き豆腐 がんも 焼き竹輪 こんぶ うずら卵 みそ いわしの梅煮	にんじん 大根 オレンジ	22日 火	むぎ 麦ごはん 牛乳 ハヤシライス 福神漬 フルーツカクテル	麦ごはん じゃがいも バター 植物油 三温糖	牛乳 豚肉 生クリーム 寒天	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 福神漬 みかん パイン 黄桃 バナナ
9日 水	ミルクパン 牛乳 チャップスイ ベーコンポテト キウイフルーツ	パン 三温糖 植物油 でん粉 じゃがいも バター	牛乳 えび 豚肉 ベーコン	椎茸 たけのこ にんじん 白菜 もやし 長ねぎ 生姜 玉ねぎ パセリ キウイ	23日 水	こめこ 米粉コッペパン 牛乳 かぶと肉団子のスープ かぼちゃコロッケ ミニトマト(2こ)	パン じゃがいも かぼちゃコロッケ 植物油	牛乳 とり団子	かぶ にんじん しいたけ 小松菜 ミニトマト
10日 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きゃべつのナムル ゆずのゼリー	ごはん 植物油 三温糖 でん粉 ごま油 ラー油 ゆずのゼリー	牛乳 豆腐 みそ 豚肉	にんじん 長ねぎ 生姜 ピーマン きゃべつ ほうれん草	24日 木	ごはん 牛乳 韓国風すきやき 小松菜のおひたし 洋梨シャーベット	ごはん しらたき 植物油 三温糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 焼き豆腐	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 えのき草 生姜 小松菜 もやし 洋梨シャーベット
11日 金	小ごはん 牛乳 わかめうどん カミカミたこメンチ バナナ	ごはん うどん 植物油	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ カミカミ たこメンチ	にんじん 長ねぎ バナナ					

※物資の都合により献立が一部変更になる場合があります。

給食の反省をしよう

いよいよ今年度も終わりに近づきました。この1年間を振り返り、給食の反省をしてみましょう。

①給食の前に手を洗いましたか?

石けんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。



⑤好き嫌いせず食べましたか?

食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか? 苦手な食べ物でもまずは一口食べてみましょう。



⑥食事のマナーを守れましたか?

食器やはしの扱いに気を配るとともに口に食べ物を入れたまま話をするのはやめるなど感染症対策のマナー(黙食)を守り食事をしましょう。



③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか?

命ある食べものや調理してくれた人に感謝の気持ちを込めてあいさつしましょう。



⑦きちんと後片付けできましたか?

食器やワゴンはみんなが使う大切なものです。次の日も気持ちよく使えるように、協力し安全に片付けましょう。



④正しい姿勢で食べましたか?

いすにきちんと腰かけて、背筋をまっすぐにのばして座りましょう。



3月の給食目標
1年間の食生活を振り返ろう