

給食だより 3月号

令和2年度
明峰小学校

暖かい春はすぐそこまできています。さて、今年度も残りわずかとなりました。この1年間でお子さんにとって給食が栄養となり体も心も大きく成長してくれていたら嬉しいです。3月はそんな1年間のできたことや、これからがんばりたいことをお子さんと振り返ってみましょう。

1年間の給食を振り返りましょう!

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。□□□□ は、自由に書きましょう。ぜひ来年度に向けて、お子さんと振り返ってみてください!

給食の前後にしっかりと手を洗うことができた。 	手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間隔をあけて並ぶことができた。 	給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。 ★爪を短く切る ★髪の毛を帽子の中にしめる 
食べるとき以外、マスクをしていた。 ★おかわりするとき ★下膳のとき 	「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。 	前を向いて、静かに食べることができた。  マスクを外したら、絶対にしゃべらない
よく噛んで、味わって食べることができた。 	自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べることができた。 苦手なものに挑戦できた。 	給食を通して、 □□□□ が学べた。 

ひな祭り行事食



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。平安時代、紙で作った人形に心身のけがれを移して川や海に流し、厄を払う風習がありました。これに、貴族の女の子の人形遊びが結び付いて、現在のようなひな祭りに変わっていったとされています。

ちらしずし  ひな祭りに食べられるようになったのは、最近のことです。おせち料理と同じように、エビやれんこんなど、縁起の良い食べ物が使われます。	ひなあられ  関東地方では米粒形のポン菓子、関西地方では丸形のあられと、味や形が異なります。春夏秋冬を表す「桃・緑・黄・白」の4つの色が付けられているのが特徴です。
はまぐりのお吸い物  はまぐりは、対になっている貝殻でないと形がぴったり合わないため、「将来、良い相手と出会って幸せになれるように」という願いを込めて使われます。	ひしもち  厄を払うとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたことが始まりとされています。春の景色を表す「桃・白・緑」の3色が使われることが多いですが、地域によって色や形はさまざまです。



3 月 分 学 校 給 食 予 定 献 立 表



【目標】1年間の食事をふり返ろう

令和2年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1	月	わかめごはん 牛乳	やきとり なまあげのうまに はくさいのおかかあえ	牛乳 とりにく なまあげ かつおぶし わかめ	しょうが こんにやく たけのこ もやし ごぼう だいこん にんじん しいたけ さやえんどう はくさい	658	30.5
2	火	ホタテととうにゅうの クリームスパゲティ 牛乳	コロコロサラダ りんごゼリー	牛乳 ベーコン ツナ ホタテ クリーム とうにゅう チーズ	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ほうれんそう だいこん とうもろこし えだまめ	700	26.5
3	水	ひな祭り献立 ちらしずし 牛乳	たいのわふうあんかけ すましじる なのはなのおひたし さくらもち	牛乳 あぶらあげ えび きんしたまご のり たい かまぼこ とうふ	にんじん しいたけ かんぴょう しょうが さやえんどう たまねぎ えのき もやし たけのこ きょうな ねぎ キャベツ なばな	671	29.8
4	木	ビビンバ(めし) 牛乳	(ビビンバのにく) (ビビンバのナムル) トッポギやさいスープ オレンジ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん ねぎ にら たまねぎ オレンジ	594	27.2
5	金	シュガーあげパン コーヒーマルク 牛乳	ビーフシチュー パリパリサラダ	コーヒーマルク ハム ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし にんじん	672	26.4
8	月	カリカリうめごはん 牛乳	マンダイのごまみそあえ のっぺいじる かんぴょうサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ マンダイ とりにく みそ こうどうふ あぶらあげ	うめ しょうが こんにやく だいこん にんじん ねぎ かんぴょう きゅうり とうもろこし こまつな	676	30.8
9	火	こどもパン スライス 牛乳	ハンバーグ ABCスープ はくさいサラダ もものタルト	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー ハム	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい きょうな	730	30.0
10	水	しょうゆラーメン 牛乳	(しょうゆラーメンのしる) うずらたまごしフライ かぶのピリからづけ	牛乳 ぶたにく うずらたまごしフライ	メンマ チンゲンサイ にんじん ねぎ とうもろこし もやし かぶ	646	27.2
11	木	ビーフカレーライス 牛乳	てづくりふくじんづけ ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん れんこん みかん りんご もも	705	22.7
12	金	ごはん 牛乳	しろみざかなとエビのチリソース にらたまスープ ごもくはるさめ	牛乳 えび メルルーサ とりにく たまご とうふ ぶたにく	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん にら キャベツ しいたけ	621	28.1
15	月	ごはん 牛乳	さばのおろしソースかけ おふのみそしる ちくぜんに	牛乳 さば あぶらあげ わかめ みそ とりにく	しょうが だいこん たまねぎ えのき にんじん こんにやく ごぼう れんこん しいたけ さやえんどう	619	22.9
16	火	チーズナンドック 牛乳	レタスのスープ マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ ウインナー とりにく ベーコン	たまねぎ セロリ トマト にんじん レタス しょうが きゅうり キャベツ	635	32.9
17	水	ごはん 牛乳	はるまき はっぼうさい きりぼしだいこんのハリハリづけ	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご えび	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ きくらげ しいたけ きゅうり きりぼしだいこん	709	26.6
18	木	ごはん 牛乳	さけのちゃんちゃんやき かきたまじる なっとうあえ	牛乳 さけ みそ とりにく たまご なっとう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな ほうれんそう えのき	614	27.4
19	金	クロワッサン 牛乳	エビフライのタルタルソースかけ ミネストローネ シャキシャキサラダ しらたまボンチ	牛乳 エビフライ ツナ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん セロリ にんにく キャベツ トマト きょうな だいこん パイナップル みかん もも	621	21.9
22	月	スパゲティ ミートソース 牛乳	じゃがまるくん コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ ぎゅうにく ハム	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム はくさい きゅうり とうもろこし	729	31.7
23	火	キムチチャーハン 牛乳	しゅうまい ワンタンスープ チンゲンサイのナムル	牛乳 ぶたにく しゅうまい とりにく	キムチ ねぎ ビーマン にんじん しいたけ こまつな しょうが もやし チンゲンサイ にんにく	570	25.4
24	水	卒業進級お祝い献立 たいのだしちやづけ 牛乳	(たいのだしちやづけのしる) とりにくのからあげ お楽しみデザート ほうれんそうのおひたし	牛乳 たい のり かまぼこ とりにく	みつば きょうな こねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん	703	29.1
平均						660	27.6

☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

☆ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

1年間ありがとうございました！



今年度は、新型コロナウイルスの影響で、例年とは異なった学校給食となり、保護者の皆様にはご不便をおかけしましたが、ご理解・ご協力くださり、ありがとうございました。
来年度も、安全安心な、子どもたちに美味しいと言ってもらえるような給食を作っていきます。