

給食だより 3月号

令和3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、給食が子どもたちにとって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、この1年間でできたことや、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。



給食&食生活を振り返ろう



この1年のまとめとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。
口の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた 少なめ ふつう 大盛り	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた	時間内に食べ終わることができた ごちそうさまでした
食生活を振り返って	朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
よくかんで食べることができた	脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた とり過ぎ注意!	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

○…10点、△…5点、×…0点
として、採点してみよう!



何点でしたか? できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

/ 100点

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3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	たんぱく質 g
1	火	ごはん	牛乳	さけのちゃんちゃんやき こまつなのなっとうあえ けんちんじる	牛乳 さけ みそ とうふ あぶらあげ なっとう のり	たまねぎ キャベツ にんじん こんにやく だいこん ごぼう ねぎ こまつな えのき	こめ パター さとう さといも あぶら	631 27.2
2	水	いちご マーブルパン	牛乳	えびフライ しらたまポンチ きりぼしだいこんのツナマヨサラダ はくさいのミネストローネ	牛乳 えびフライ ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく はくさい トマト きりぼしだいこん きゅうり パイナップル みかん もも	パン あぶら マカロニ むぎ さとう マヨネーズ ごま しらたま	703 19.5
3	木	ひなまつり献立 ちらしずし	牛乳	とりにくのしおやき なのはなのおひたし すましじる さくらもち	牛乳 あぶらあげ とうふ のり きんしたまご とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ かんぴよう さやえんどう しょうが たけのこ もやし きょうな ねぎ えのき キャベツ なのはな	こめ さとう かたくりこ さくらもち しらたまふ	602 25.4
4	金	ねぎチャーシュー めん	牛乳	たこやきポテト だいこんときゅうりのあまずあえ	牛乳 やきぶた たこ あおのり かつおぶし	メンマ にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ しょうが だいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ	598 22.6
7	月	こどもパン スライス	牛乳	セレクト (チキンカツorホキフライ) カレードレッシングサラダ ソイミルクスープ はなみかん(せとか)	牛乳 とりにく ホキ とうにゅう ハム	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし せとか	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	645 29.2
8	火	うまにどん	牛乳	やきぶたとだいこんのスープ フルーツあんぱん	牛乳 ぶたにく かまぼこ いか えび あさり やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ もも だいこん ねぎ きょうな りんご みかん	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ あんぱん	628 26.8
9	水	きつねうどん	牛乳	かきあげ かぶときゅうりのうめあえ ももゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ とうもろこし かぶ きゅうり うめ	うどん さとう あぶら こめこ こむぎこ かたくりこ ももゼリー	586 20.6
10	木	ビーフ カレーライス	牛乳	ヨーグルトドレッシングサラダ いちご	牛乳 ぎゅうにく ハム 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 いちご	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パター さつまいも マヨネーズ さとう	707 22.6
11	金	ごはん	牛乳	あじフライ こまつなのいそあえ なまあげのうまに	牛乳 あじフィレ のり なまあげ とりにく	こんにやく たけのこ ごぼう だいこん にんじん しいたけ こまつな もやし さやえんどう	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	657 27.5
14	月	スパゲティ ミートソース	牛乳	じゃがまるくん グリーンサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ ハム	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム きょうな ほうれんそう とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	735 31.6
15	火	ゆかりごはん	牛乳	ぶりだいこん せんべいじる こまつなのごまマヨあえ	牛乳 ぶり とりにく	ゆかり だいこん しょうが ねぎ にんじん しめじ ごぼう こんにやく はくさい こまつな もやし	こめ さとう あぶら せんべい マヨネーズ ごま	625 24.4
16	水	うぐいすきな あげパン	セレクト	コーヒーマルク りんごジュース さやまちゃ	うぐいすきなこ ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム はくさい にんじん とうもろこし	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ バター	693 23.3
17	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ツナとブロッコリーのおかかあえ かきたまじる	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく たまご とうふ かつおぶし	しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ さとう かたくりこ	595 29.3
18	金	チャーハン	牛乳	はるまき にらのナムル はつぼうさい	牛乳 やきぶた ぶたにく イカ えび うずらたまご	にんにく ねぎ しいたけ にんじん ピーマン たけのこ はくさい チンゲンサイ たまねぎ きくらげ もやし にら しょうが	こめ むぎ さとう あぶら はるまき かたくりこ	691 28.0
22	火	チキンドリア	牛乳	コロコロサラダ ABCスープ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ だいこん とうもろこし えだまめ	こめ むぎ パター あぶら こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	654 25.3
23	水	卒業進級お祝い献立 せきはん	牛乳	とりにくのからあげ さくらかまぼこおひたし しらたまふのみそしる お楽しみデザート	牛乳 とりにく みそ あぶらあげ わかめ かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ えのき にんじん ほうれんそう もやし	こめ もちごめ あずき ごま かたくりこ あぶら しらたまふ さとう お楽しみデザート	826 31.6
☆ 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。							平 均	661 25.9

☆ 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。

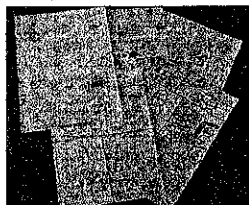
2月 給食の取組紹介

校内給食展



給食でお世話になっている方々への手紙、おたる、習字、標語、ポスターを制作し、校内に掲示して校内給食展を開催しました。

給食委員による児童朝会での発表



給食委員で「なぜ給食を食べるの?」というタイトルで本を製作し、児童朝会で発表しました。給食でお世話になっている方々への手紙を渡しました。

1年間、ありがとうございました

今年度も学校給食運営へのご理解ご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。

