














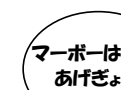



3月の給食の目標 ～1年間の給食を振り返ろう～

□にチェックしてみよう！

・よくできた◎→すばらしい！ ・まあまあできた○→がんばりましたね！ ・あまりできなかった△→残念。今月がんばりましょう！

1 給食の前には、いつも手をきれいに洗いましたか？ 	2 給食当番のときには、エプロン・帽子・マスクをきちんと身につけましたか？ 	3 みんなと協力して給食の準備や後かたづけをすることができましたか？ 	4 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？ 	5 食事時の姿勢やマナーに気を付けながら食べることができましたか？ 
6 よくかんで食べましたか？ 	7 好き嫌いしないで食べましたか？または、きれいなものも少しは食べようと思いましたか？ 	8 おはしの持ち方や使い方に気を付けながら食べることができましたか？ 	9 みんなと仲良く、楽しく食べることができましたか？ 	10 食べ物を大切にすることができましたか？ 

月	火	水	木	金
3日 行事食を味わおう  ひなあられ えびかつ ちらしずし うしおじる 緑黄色野菜	4日 こぼさないで食べよう  ジンジャーサラダ ココア あげパン カレー ワンタンスープ 豆製品	5日 今月のめあてを確認しよう  だいこんサラダ さばのみそ汁 ごはん ぐだくさん じり 海藻	6日 にらの栄養を知ろう  マーボーはるさめ あげぎょうざ ごはん たまご スープ きのこ	7日 交互食べをしよう  おかしい ヘルシー ミートローフ ごはん さわにわん たんじく 淡色 野菜
食赤品の 干ひじき 牛乳 あぶらあげ 錦糸卵 えびかつ	食赤品の きな粉 牛乳 かまぼこ とり肉	食赤品の みそ ロースハム さば とり肉 牛乳	食赤品の 豚肉 たまご 牛乳	食赤品の 豚肉 とり肉 たまご さつまあげ おから 牛乳
食緑品の にんじん しいたけ みつば ごぼう にんじん	食緑品の きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ	食緑品の しょうが だいこん きゅうり にんじん こまつな	食緑品の ねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな	食緑品の たまねぎ にんじん ねぎ いんげん だいこん ごぼう しいたけ 水菜
食黄色品の こめ さとう ひなあられ 油	食黄色品の パン さとう ワンタン 油	食黄色品の こめ さとう マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	食黄色品の こめ はるさめ 油 さとう かたくりこ	食黄色品の こめ パン粉 さとう 油

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND	検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
栄養価 エネルギー(kcal) 432 630 たんぱく質(g) 17.4 23.3 脂質(g) 11.7 17.1 塩分(g) 2.1 2.6	栄養価 エネルギー(kcal) 417 613 たんぱく質(g) 14.0 21.2 脂質(g) 15 22.3 塩分(g) 2.2 3.0	栄養価 エネルギー(kcal) 474 638 たんぱく質(g) 17.4 23.1 脂質(g) 16.3 21.1 塩分(g) 1.6 2.1	栄養価 エネルギー(kcal) 418 584 たんぱく質(g) 12.9 18.5 脂質(g) 13.5 18.7 塩分(g) 1.0 1.8

作ってみませんか 給食のメニュー にんじんごはん

<材料> 米3合分

にんじん……120g (中1/2本)
 油……………小さじ1
 コンソメ……5g (1個)
 塩……………小さじ1/2程度
 白いりごま…小さじ1と1/2
 ごはん………米3合分

<作り方>

- ① にんじんはみじん切りにして、油で炒める。
- ② コンソメを水少々で溶いて、①に加える。
- ③ にんじんに火が通ったら、塩で調味し、ごまと一緒に炊きあがったごはんに混ぜる。(塩味が薄い場合は、塩を加えてください。)

給食のめあて

はいげん 配膳図

下線の献立は、カミガミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。

赤の食品～血や肉や骨になる
 緑の食品～体の調子を整える
 黄色の食品～熱や力になる～

栄養士からのメッセージ

基準量	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640
たんぱく質(g)	18.0	24.0
脂質(g)	～16.0	～21.0
塩分(g)	～2	～2.5




月	火	水	木	金
10日 旬の果物を味わおう	11日 手作りを味わおう	12日 卒園・卒業お祝い献立	13日 はしの日	14日 キャベツの栄養を知ろう
<p>きよみオレンジ</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ポークカレー</p> <p>こさかな 小魚</p>	<p>てづくり アメリカントク</p> <p>タンメン</p> <p>緑黄色野菜</p>	<p>さんしょくあま とうふ とうふ</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>すましじる 海藻</p>	<p>ひじきに さけの みそマヨネーズやき</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみしる</p> <p>きのこ</p>	<p>キャベツの なっとう おかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろに</p> <p>果物</p>
食赤品の まぐろ かつお 牛乳	食赤品の 豚肉 ポークフランク 牛乳	食赤品の とり肉 たまご なると とうふ わかめ 牛乳	食赤品の さけ みそ ひじき だいず まぐろ 油揚げ にぼし みそ 牛乳	食赤品の なっとう ちくわ 糸かつお節 とりひき肉 さつま揚げ 牛乳
食緑品の だいこん キャベツ たまねぎ にんじん しょうが りんご オレンジ	食緑品の しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ	食緑品の にんにく しょうが ほうれんそう もやし 水菜 にんじん いちご	食緑品の たまねぎ にんじん だいこん 小松菜	食緑品の キャベツ だいこん にんじん たまねぎ いんげん
食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも さとう 油	食黄色品の 中華めん 油 ケーキックス	食黄色品の こめ さとう クリーム	食黄色品の こめ マヨネーズ 三温糖	食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも さとう 油 かたくりこ

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND
-----------------------------	----

栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	439	630	エネルギー(kcal)	511	659	エネルギー(kcal)	502	661	エネルギー(kcal)	425	632	エネルギー(kcal)	409	603
たんぱく質(g)	12.2	18.4	たんぱく質(g)	18.8	24.6	たんぱく質(g)	20.9	28.4	たんぱく質(g)	19.2	29.9	たんぱく質(g)	16.9	24.7
脂質(g)	11.5	17.5	脂質(g)	16.4	22.6	脂質(g)	12.1	18.1	脂質(g)	14.1	21.7	脂質(g)	10.8	16.8
塩分(g)	2.1	2.6	塩分(g)	1.9	2.4	塩分(g)	2.5	3.2	塩分(g)	1.9	2.5	塩分(g)	1.2	1.6

17日 若江小6年生希望献立1	18日 若江小6年生希望献立2	19日 若江小6年生希望献立3	20日 給食なし	給食のめあて
<p>こちくきんひら とうふいり ハンバーグ</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>とんじる</p>	<p>はるさめサラダ フルーツ</p> <p>ピザ トースト</p> <p>コーンポタター</p>	<p>だいがくいも ぶたキムチ いため</p> <p>ごはん</p> <p>コーンエッグ スープ</p>	<p>卒 業 式 修 了 式</p>	<p>はいぜんず 配膳図</p> <p>下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。</p>
食赤品の とり肉 豚肉 とうふ みそ たまご さつまあげ 牛乳	食赤品の チーズ ロースハム たまご 牛乳	食赤品の ぶた肉 たまご 牛乳		赤の食品～血や肉や骨になる
食緑品の たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ いんげん だいこん ねぎ ごぼう	食緑品の たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ とうもろこし	食緑品の にんにく しょうが ねぎ にらはくさいにんじん たまねぎ こまつな とうもろこし		緑の食品～体の調子を整える
食黄色品の こめ パン粉 さとう かたくりこ 油 こんにやく こま じゃがいも	食黄色品の パン マロニー 油 さとう	食黄色品の こめ おおむぎ 油 ごま かたくりこ さつままいも さとう		黄色の食品～熱や力になる

検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137	ND												
	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	基準量		幼稚園	小学校	
	エネルギー(kcal)	-	639	エネルギー(kcal)	-	687	エネルギー(kcal)	-	660		エネルギー(kcal)	510	640
	たんぱく質(g)	-	26.6	たんぱく質(g)	-	24.6	たんぱく質(g)	-	20.4		たんぱく質(g)	18.0	24.0
	脂質(g)	-	19.1	脂質(g)	-	22.9	脂質(g)	-	21.7		脂質(g)	～16.0	～21.0
	塩分(g)	-	2.4	塩分(g)	-	3.1	塩分(g)	-	2.2		塩分(g)	～2	～2.5

3月の給食の目標 ～1年間の給食を振り返ろう～

まだまだ、はしを正しく持つことができない人が多くいます。「はしの持ち方」は、みなさんの心がけ次第で必ず正しく持てるようになりますから、お家の食事と給食の時間に少しずつ継続して練習しましょう。

はしの持ち方レッスン

持ち方

おやゆび、なかゆび、ひたさ、ゆび、うえ、も

・親指と中指、人差し指で上のはしを持つ。

・親指のつけね、薬指で下のはしを支える。

* 上のはしはえんぴつの持ち方と同じ

動かし方

・下のはしを軸にして、上のはしだけ動かして使う。

* 下のはしは親指のつけねに固定したまま

はしの持ち方とあわせて覚えよう!

茶わんと汁わんの持ち方

こんな使い方を覚えてみよう。チェック

さしはし

寄せはし

ねぶりはし

渡はし

親指をわんのふちにかけ、ほかの指はそろえて底にあてます。