



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」ができましたか？



5 食事の姿勢やマナーに気を付けながら食す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することができましたか？



9 みんなと仲良く、楽しく食す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
2日 行事食を味わおう	3日 3年1組希望献立	4日 今月のめあてを確認しよう	5日 キャベツの栄養を知ろう	6日 よくかんで食べよう
<p>からあげ デザート なのはないい うしおじる ちらしずし きのこ</p>	<p>たいやき かいどうサラダ フレンチ トースト かきたまじる まめいり 豆製品</p>	<p>ひじきのいためもの ミックスフライ タルタルソース ごはん にらたま みそじる くだもの 果物</p>	<p>こくきんびら ぶたにくの アップルソースやき ごはん キャベツの みそじる さかな 魚</p>	<p>ジンジャー サラダ カレーピラフの クリームソースかけ りくおうしやく 緑黄色 野菜</p>
食赤品 あさり 錦糸卵 なるとうふ 牛乳 あぶらあげ とり肉 食緑品 レモン汁 みつば なの花 にんじん ごぼう しいたけ レンコン 食黄色品 こめ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	食赤品 こんぶ かにかま ベーコン チーズ 牛乳 食緑品 トマト缶 たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん にんにく キャベツ 食黄色品 パン さとう あぶら じゃがいも	食赤品 さけ いかに たまご ひじき だいず 油あげ 食緑品 たまねぎ にんじん にら しいたけ パセリ 食黄色品 こめ パン粉 あぶら かたくりこ	食赤品 豚肉 さつまあげ なまあげ みそ 牛乳 食緑品 にんにく ごぼう にんじん たけのこ インゲン たまねぎ キャベツ 食黄色品 こめ ごま さとう あぶら こんにやく	食赤品 とり肉 牛乳 かまぼこ 食緑品 キャベツ しょうが たまねぎ バセリ たまねぎ にんじん きゅうり 食黄色品 こめ あぶら さとう バター こむぎこ クリーム

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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー(kcal) 882	エネルギー(kcal) 844	エネルギー(kcal) 832	エネルギー(kcal) 798	エネルギー(kcal) 847
たんぱく質(g) 35.4	たんぱく質(g) 32.1	たんぱく質(g) 33.2	たんぱく質(g) 29.9	たんぱく質(g) 25.0
脂質(g) 28.7	脂質(g) 23.3	脂質(g) 26.8	脂質(g) 26.8	脂質(g) 25.9
塩分(g) 2.9	塩分(g) 4.1	塩分(g) 2.5	塩分(g) 2.5	塩分(g) 2.9

作ってみませんか
給食のメニュー
シュガートースト

<材料> 6人分

食パン……………6枚
バター……………60g
グラニュー糖…20g

<作り方>

- ① バターは湯せんにしてやわらかくする。
- ② 食パンにバターをぬり、その上にパラパラとグラニュー糖をふる。
- ③ オープンかオーブントースターで、軽く焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。

<湯せんの方法>

① ボール2にバターを入れる。

ボール2

ボール1

② ボール1に湯を入れて、バターをクリーム状になるまでとくす。

ひょうみ 表の見かた 給食のめあて

はいげず 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～

基準量	中学生
エネルギー	820kcal
たんぱく質	30g
脂質	～27g
塩分	～3g



月	火	水	木	金
9日 郷土料理を味わおう だいにんのとほろあんかけ こんにゃくとごぼうのまぜごはん いもだんごじる 海藻 食赤品の 牛肉 とり肉 にぼし 牛乳 食緑品の ごぼう 干しいたけ キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ だいこん 食黄色品の こめ 糸こんにゃく ごま さとう マヨネーズ 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 ND 栄養価 エネルギー(kcal) 783 たんぱく質(g) 22.3 脂質(g) 24.6 塩分(g) 3.4	10日 給食なし 高校入試(Ⅱ期) 弁当 弁当日	11日 給食なし 高校入試(Ⅱ期) 弁当 弁当日	12日 3年2組希望献立 手作りキャラメルフリン フクロニサラダ ヒレカツ ポークカレー きのこと 食赤品の ぶた肉 ハム 牛乳 食緑品の キャベツ しょうが たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん ごぼう 食黄色品の こめ あぶら さとう こむぎこ パン粉 生クリーム 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 ND 栄養価 エネルギー(kcal) 921 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 28.2 塩分(g) 4.1	13日 給食なし 卒業式
16日 朝食モデル献立 こまつなとさけりぼし だいにんのごまあえ さばのみどに ごはん けんちんじる 果物 食赤品の さば みそ とうふ 牛乳 食緑品の しょうが こまつな にんじん 切干大根 だいこん ねぎ ごぼう 食黄色品の こめ さとう ごま さいとも あぶら こんにゃく 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 ND 栄養価 エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 25.6 塩分(g) 2.9	17日 はしの日 手作り杏仁豆腐 わかめサラダ かんどんめん 小魚 食赤品の 豚肉 えび 牛乳 食緑品の しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 切干大根 食黄色品の 中華めん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 ND 栄養価 エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 29.8 脂質(g) 19.4 塩分(g) 3.4	18日 よくかんで食べよう いかと だいにんのもの 手作りいかかけ ごはん すいもんじる 緑黄色野菜 食赤品の 鮭 とり肉 だいず 豚肉 とうふ みそ 牛乳 食緑品の しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ ごぼう 食黄色品の こめ かたくりこ さとう ごま あぶら こんにゃく じゃがいも こんにゃく 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 ND 栄養価 エネルギー(kcal) 744 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 15.4 塩分(g) 2.6	19日 1年間の反省をしよう こまつなとさけりぼし だいにんのごまあえ さばのみどに ごはん けんちんじる 果物 食赤品の なつとうしょうゆ ぶた肉 のり 牛乳 食緑品の こまつな にんじん もやし たまねぎ いんげん 食黄色品の こめ おおむぎ じゃがいも 糸こんにゃく あぶら さとう 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 ND 栄養価 エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 22.4 塩分(g) 1.6	20日 手作り味わおう 中華風あさつ 手作りはるまき ごはん わかめスープ まめいん 豆製品 食赤品の 豚肉 わかめ とうふ 牛乳 食緑品の なら ねぎ わかめ だいこん はくさい にんじん たけのこ 食黄色品の こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう 検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137 ND 栄養価 エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 23.3 塩分(g) 3.5

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いとおおいます。「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

- 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

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。

こんな使い方をしないでみよう。チエック



さしばし



寄せばし



ねぶりばし



渡ばし