



3月の給食の目標 ～1年間の給食を振り返ろう～

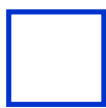
□にチェックしてみよう！

・よくできた◎→すばらしい！

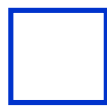
・まあまあできた○→がんばりましたね！

・あまりできなかった△→残念。今月がんばりましょう！

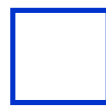
1 給食の前には、いつも手をきれいに洗いましたか？



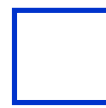
2 給食当番のときには、エプロン・帽子・マスクをきちんと身につけましたか？



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？



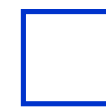
7 好き嫌いしないで食べましたか？または、きれいなものも少しは食べようと思いましたか？



8 おはしの持ち方や使い方に気をつ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

【表の見かた】給食のめあて

はいげん 配膳図

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。

休み給の食が校

取りたい食品

1日 こぼさないで食べよう

はるさめサラダ

ツナコーン トースト

わふう ミネストロー

まめいり豆製品

2日 今月のめあてを確認しよう

ひじきのいために さばのカレーあけ

ごはん みそしる

たんぱく 野菜

3日 行事食を味わおう

とりにくの さっぱり ひなあられ

あおなひ ちらしずし

さわにわん

かいどう 海藻

4日 よくかんで食べよう

ビーンズカル

ポークカレー

こんにゃくの ごまサラダ

さかな 魚

赤の食品～血や肉や骨になる～

食赤品 まぐろ缶 ハム かまぼこ とり肉 牛乳

食赤品 さば 干ひじき あぶらあげ だいず とり肉 みそ 牛乳

食赤品 あぶらあげ とり肉 ぶた肉 牛乳

食赤品 牛乳 ビーンズカル ぶた肉

緑の食品～体の調子を整える～

食緑品 パセリ キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな とうもろこし

食緑品 にんじん だいこん こまつな

食緑品 にんじん しいたけ レンコン なの花 にんにくしょうが

食緑品 キャベツ ほうれん草 にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご

黄色の食品～熱や力になる～

食黄色品 パン ノエックマヨネーズ マロニ ごま油 さとう さつまいも

食黄色品 こめ かたくりこ あぶら さとう あぶら

食黄色品 こめ さとう かたくりこ ひなあられ

食黄色品 こめ ごま さとう こんにゃく じゃがいも あぶら

検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137

ND

基準量	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)	510	640	エネルギー(kcal)	409	603	エネルギー(kcal)	460	658	エネルギー(kcal)	411	627	エネルギー(kcal)	461	648
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	14.8	22.3	たんぱく質(g)	19.8	28.2	たんぱく質(g)	20.4	29.1	たんぱく質(g)	14.4	20.3
脂質(g)	～16.0	～21.0	脂質(g)	11.2	17.5	脂質(g)	17.2	24.6	脂質(g)	11.1	16.8	脂質(g)	13.1	19.2
塩分(g)	～2	～2.5	塩分(g)	2.4	3.3	塩分(g)	1.7	2.4	塩分(g)	2.1	2.7	塩分(g)	2.1	2.5

7日 食べ残しゼロを目指そう

てづくりオレンジゼリー

キムチづけ

にくどん

緑黄色 野菜

8日 はしの日

ひじきサラダ

あじフリッター

みそラーメン

きのこ

9日 姿勢に気をつけて食べよう

フルーツポンチ

マーボー

はるさめ

わかめ ごはん

かんこくふう どうに

かいどう 海藻

10日 郷土料理を味わおう

きりぼしのいために てづくりチキン

みそかつ

ごはん かきたまじる

くだもの 果物

11日 感謝をして食べよう

まめサラダ

さばのみそに

ごはん とんじる

さかな 小魚

食赤品 ぶた肉 牛乳

食赤品 ぶた肉 みそ 海藻ミックス あじ まぐろ缶 牛乳

食赤品 さば みそ だいず ハム ぶた肉 とうふ 牛乳

食赤品 とり肉 たまご みそ さつまいも

食赤品 ぶた肉 たまご とり肉 牛乳

食緑品 たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ だいこん みかんジュース

食緑品 にら にんじん たまねぎ もやし にんにくしょうが とうもろこし キャベツ

食緑品 しょうが だいこん キャベツ にんじん ねぎ ごぼう

食緑品 切干大根 にんじん こまつな たまねぎ

食緑品 たまねぎ ねぎ にら しいたけ にんにくしょうが はくさい にんじん ねぎ

食黄色品 こめ あぶら 糸こんにゃく さとう

食黄色品 中華めん あぶら さとう

食黄色品 こめ さとう じゃがいも こんにゃく

食黄色品 こめ あぶら パン粉 小麦粉 さとう ごま油

食黄色品 こめ 春雨 あぶら さとう かたくりこ ミノトック

検査結果(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)	417	600	エネルギー(kcal)	497	635	エネルギー(kcal)	464	658	エネルギー(kcal)	671		エネルギー(kcal)	459	653
たんぱく質(g)	14.7	21.4	たんぱく質(g)	21.2	27.4	たんぱく質(g)	2301.0	31.9	たんぱく質(g)	-	29.2	たんぱく質(g)	14.4	21.1
脂質(g)	12.1	18.1	脂質(g)	14.4	20.3	脂質(g)	13.8	20.2	脂質(g)	-	19.8	脂質(g)	10.8	16.5
塩分(g)	1.5	1.9	塩分(g)	2.7	3.5	塩分(g)	1.8	2.3	塩分(g)	-	2.4	塩分(g)	1.4	1.8



月	火	水	木	金
14日 岩江小6年1組希望献立 いわえ しょうねん くみせほう こんだて れいとう フルーツ おなかあえてつくりハンバーグ ごはん ワンタンスープ かいどう 海藻	15日 岩江小6年2組希望献立 いわえ しょうねん くみせほう こんだて デザート げんきサラダ 幼:セリー 小:あんにんどうふ ココア ちゅうかふう あげパン コーンスープ さかな 魚	16日 1年間の反省をしよう ねんかん はんせい さんびらごぼう まめみそ ごはん いもだんごじる くだもの 果物	17日 朝食モデル献立 ちようしよく こんだて 幼稚園 休園日 おむぎごはん だいこんのみぞしる こさかな 小魚	18日 世界の料理献立 せかい りやういにんだて 幼稚園 休園日 えびとフロッキーのサラダ カレーピラフのクリームソースかけ まめいひん 豆製品
食赤品の ぶた肉 牛肉 とうにゅう ちくわ 牛乳	食赤品の ハム 昆布 糸かつお節 わかめ 牛乳	食赤品の だいず みそ さつまあげ とり肉 にぼし 牛乳	食赤品の なつとう ぶた肉 とうふ とり肉 みそ 牛乳	食赤品の とり肉 牛乳 エビ 牛乳
食緑品の たまねぎ キャベツ にんじん もやしにら みかん	食緑品の にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	食緑品の ごぼう にんじん れんこん いんげん ねぎ だいこん	食緑品の にんじん たまねぎ いんげん しょうが だいこん こまつな	食緑品の たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン
食黄色品の こめ パン粉 さとう ワンタン	食黄色品の パンあぶら さとう かたくりこ プリンの素	食黄色品の こめ ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも	食黄色品の こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう おおむぎ	食黄色品の こめ バター こむぎこ 生クリーム

けんさけっか
検査結果(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)	495	698	エネルギー(kcal)	409	633	エネルギー(kcal)	446	636	エネルギー(kcal)	-	649	エネルギー(kcal)	-	616
たんぱく質(g)	24.1	33.2	たんぱく質(g)	13.7	22.2	たんぱく質(g)	14.4	21.1	たんぱく質(g)	-	29.1	たんぱく質(g)	-	22.5
脂質(g)	10.6	16.2	脂質(g)	14.1	23.5	脂質(g)	13.2	19.5	脂質(g)	-	20.4	脂質(g)	-	20.5
塩分(g)	2.1	2.5	塩分(g)	2.3	3.2	塩分(g)	1.9	2.5	塩分(g)	-	1.9	塩分(g)	-	2.2

ひょうみ きやうしよく
【表の見かた】給食のめあて

22日 じば さんぶつ おじ
地場産物を味わおう

はいげん 配膳図

下線の献立は、カミガミ献立です。よくかんいでよく味わって食べましょう。

休み給食が校取りたい食品

てづくり フルーベリーデザート

ジンジャーサラダ

スパゲッティミートソース

緑黄色野菜

あか しょうひん ち にく ほね
赤の食品～血や肉や骨になる～

食赤品の 牛肉 ぶた肉 かまぼこ 牛乳

みどり しょうひん からだ ちようし ととの
緑の食品～体の調子を整える～

食緑品の たまねぎ にんにく パセリ
トマト きゅうり キャベツ
しょうが ブルーベリー

きいろ しょうひん ねつ ちから
黄色の食品～熱や力になる～

食黄色品の ソフトめん バター 小麦粉
あぶら さとう フロースンヨーグルト

けんさけっか
検査結果(Kg/Bq)セシウム134・137

ND

基準量	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	510	640	エネルギー(kcal)	-	709
たんぱく質(g)	18.0	24.0	たんぱく質(g)	-	27.3
脂質(g)	～16.0	～21.0	脂質(g)	-	20.4
塩分(g)	～2	～2.5	塩分(g)	-	3.3

作ってみませんか？ 給食のメニュー～まめサラダ～

<材料> 5人分

乾燥大豆……30g
ハム………40g(2～3枚)
キャベツ……200g
ブロッコリー…100g
ドレッシング…50cc～

<作り方>

- ① 大豆は、一晩水につけて戻し、軟らかく煮る。
- ② ハムは、薄切りを1cm角に切る。
- ③ キャベツは、短冊に切り、軽くゆでて水気を切る。
- ④ ブロッコリーは、小さい房に分けて塩ゆでする。
- ⑤ ボールに①～④を入れて、ドレッシングであえる。

※ ドレッシングは、お好みで選んでください。

※ 大豆は、冷凍や水煮、ドライパックのものを利用するとさらに手軽に作ることができます。

その場合の量は、60g位を目安にしてください。

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です。「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！



こんな使い方をしないでみよう。チェック



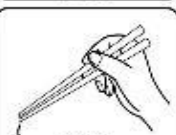
さしばし



寄せばし



ねぶりばし



握りばし