



3月の給食の目標 ~1年間の反省をしよう~

□にチェックしてみよう!

・よくできた◎ ・まあまあできた○ ・あまりできなかった△ 残念! 今月がんばろう!

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?



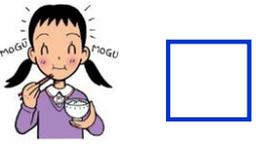
4 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか?



5 食事の姿勢やマナーに気を付けながら食事ができましたか?



6 よくかんで食べましたか?



7 好ききら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事ができましたか?



9 みんなと仲良く、楽しく食事ができましたか?



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

にくだんご

ちらしずし さわにわん 緑黄色野菜

食赤品 干ひじき 牛乳 あぶらあげ 錦糸卵 えびかつ

食緑品 にんじん しいたけ みつば ごぼう にんじん

食黄色品 こめ さとう ひなあられ 油

4日 こぼさないで食べよう

チョコクリーム

スパゲッティ サラダ

フルーツ サンドパン 'インタン' スープ

食赤品 きな粉 牛乳 かまぼこ とり肉

食緑品 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

食黄色品 パン さとう ワンタン 油

5日 日々の栄養を知ろう

マーボーはるさめ あげぎょうざ

ごはん たまご スープ

食赤品 豚肉 たまご 牛乳

食緑品 ねぎ いら にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな

食黄色品 こめ はるさめ 油 さとう かたくりこ

6日 今月のめあてを確認しよう

だいこんサラダ さばのみそじ

ごはん ぐだくさん じる

食赤品 みそ ロースハム さば とり肉 牛乳

食緑品 しょうが だいこん きゅうり にんじん こまつな

食黄色品 こめ さとう マヨネーズ じゃがいも こんにやく

7日 生徒考案献立

切り干し大根の いためもの 手作りチキンカツ

ごはん けんちんじる

食赤品 とり肉 たまご さつまあげ おから 牛乳

食緑品 にんじん ねぎ こまつな ねぎ だいこん ごぼう

食黄色品 こめ パン粉 さとう 油 じゃがいも こんにやく

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

栄養価									
エネルギー(kcal)	719	エネルギー(kcal)	793	エネルギー(kcal)	739	エネルギー(kcal)	739	エネルギー(kcal)	855
たんぱく質(g)	25.6	たんぱく質(g)	25.3	たんぱく質(g)	23.6	たんぱく質(g)	25.5	たんぱく質(g)	33.8
脂質(g)	18.6	脂質(g)	26.6	脂質(g)	19.0	脂質(g)	22.2	脂質(g)	25.9
塩分(g)	3.1	塩分(g)	3.1	塩分(g)	2.6	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
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~
白いりごま…小さじ1・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入れて混ぜる。(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~

栄養士からのメッセージ

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

*給食材料の都合により、献立内容を変更することがありますのでご了承下さい。

3月 よてい にん だ て No.2



月	火	水	木	金																
10日 給食なし	11日 給食なし	12日 卒園・卒業お祝い献立	13日 給食なし	14日 キャベツの栄養を知ろう																
<p>高校入試(11期)</p> <p>弁当 弁当日</p>	<p>高校入試(11期)</p> <p>弁当 弁当日</p>	<p>とりにく たまご なると とうふ わかめ 牛乳</p> <p>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</p> <p>こめ さとう クリーム</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>794</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>33.7</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>20.4</td></tr> <tr><td>塩分(g)</td><td>3.8</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	794	たんぱく質(g)	33.7	脂質(g)	20.4	塩分(g)	3.8	<p>卒業式</p>	<p>キャベツの栄養</p> <p>ごはん じゃがいもの さつまいも とうもろこし</p> <p>なっとう ちくわ 糸かつお節 とりにく とうふ さつま揚げ 牛乳</p> <p>キャベツ だいこん にんじん たまねぎ いんげん</p> <p>こめ おおむぎ じゃがいも さとう 油 かつお節</p> <p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>774</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>30.0</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>19.2</td></tr> <tr><td>塩分(g)</td><td>1.8</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	774	たんぱく質(g)	30.0	脂質(g)	19.2	塩分(g)	1.8
エネルギー(kcal)	794																			
たんぱく質(g)	33.7																			
脂質(g)	20.4																			
塩分(g)	3.8																			
エネルギー(kcal)	774																			
たんぱく質(g)	30.0																			
脂質(g)	19.2																			
塩分(g)	1.8																			

17日 よくかんで食べよう	18日 はしの日	19日 1年間の反省をしよう	20日 給食なし	給食のめあて																															
<p>キムチ チャーハン</p> <p>わかめ スープ</p> <p>緑黄色野菜</p>	<p>ポテトサラダ</p> <p>タンメン</p> <p>豆製品</p>	<p>ポークカレー</p> <p>キャベツのホットサラダ</p> <p>小魚</p>	<p>修了式</p>	<p>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> <p>赤の食品～血や肉や骨になる</p> <p>緑の食品～体の調子を整える</p> <p>黄色の食品～熱や力になる</p>																															
<p>豚肉 だいず にぼし わかめ とうふ 牛乳</p> <p>たまねぎ ねぎ にんじん はくさい</p> <p>こめ さとう かたくりこ 油 ごま</p>	<p>豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳</p> <p>しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ とうもろこし</p> <p>中華めん 油 じゃがいも</p>	<p>ぶた肉 牛乳 ベーコン</p> <p>しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし パイナップル</p> <p>こめ おおむぎ じゃがいも 油</p>																																	
<p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>752</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>28.2</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>23.5</td></tr> <tr><td>塩分(g)</td><td>3.5</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	752	たんぱく質(g)	28.2	脂質(g)	23.5	塩分(g)	3.5	<p>ND</p> <p>栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>800</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>28.7</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>21.6</td></tr> <tr><td>塩分(g)</td><td>3.8</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	800	たんぱく質(g)	28.7	脂質(g)	21.6	塩分(g)	3.8	<p>検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137</p> <p>栄養価</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>741</td></tr> <tr><td>たんぱく質(g)</td><td>19.5</td></tr> <tr><td>脂質(g)</td><td>19.7</td></tr> <tr><td>塩分(g)</td><td>3.1</td></tr> </table>	エネルギー(kcal)	741	たんぱく質(g)	19.5	脂質(g)	19.7	塩分(g)	3.1	<p>基準量</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>820kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>~27g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>~3g</td></tr> </table>	エネルギー	820kcal	たんぱく質	30g	脂質	~27g	塩分	~3g
エネルギー(kcal)	752																																		
たんぱく質(g)	28.2																																		
脂質(g)	23.5																																		
塩分(g)	3.5																																		
エネルギー(kcal)	800																																		
たんぱく質(g)	28.7																																		
脂質(g)	21.6																																		
塩分(g)	3.8																																		
エネルギー(kcal)	741																																		
たんぱく質(g)	19.5																																		
脂質(g)	19.7																																		
塩分(g)	3.1																																		
エネルギー	820kcal																																		
たんぱく質	30g																																		
脂質	~27g																																		
塩分	~3g																																		

3月の給食の目標 ~1年間の反省をしよう~

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練習して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根に固定したまま

はしの持ち方とあわせて覚えよう!



茶碗と汁わんの持ち方

親指をわんのぬちにつけ、ほかの指はそろえて底にあてます。

こんな使い方をしてみよう。チエック

