



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 にくだんご ちらしずし さわにわん 緑黄色野菜 食赤品の 干ひじき 牛乳 あぶらあげ 錦糸卵 えびかつ 食緑品の にんじん しいたけ みつば ごぼう にんじん 食黄色品の こめ さとう ひなあられ 油	4日 こぼさないで食べよう スパゲッティ サラダ フルーツ サンドパン 'インダン' スープ 食赤品の きな粉 牛乳 かまぼこ とり肉 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 食黄色品の パン さとう ワンタン 油	5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 食赤品の 豚肉 たまご 牛乳 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 食黄色品の 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 さばのみそだれ ごはん ぐだくさん じる 食赤品の みそ ロースハム さば とり肉 牛乳 食緑品の しょうが だいこん きゅうり にんじん こまつな 食黄色品の 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 食赤品の とり肉 たまご さつまあげ おから 牛乳 食緑品の にんじん ねぎ こまつな ねぎ だいこん ごぼう 食黄色品の 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

ND

栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		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

学校 給食の

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。

取りお家品たい

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



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
高校入試(Ⅱ期)	高校入試(Ⅱ期)	ゆかりごはん すましじる かい豆腐 海藻	卒業式	ごはん じゃがいもの そぼろに くすも 果物
弁当日	弁当日	食赤品の とり肉 たまご なんと とうふ わかめ 牛乳		食赤品の なつとう ちくわ 糸かつお節 とりひき肉 さつま揚げ 牛乳
		食緑品の 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 キャベツ だいこん にんじん たまねぎ いんげん
		黄色の食品の こめ さとう クリーム		黄色の食品の 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	ND
		栄養価 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		栄養価 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
小魚ほりほり キムチ チャーハン わかめ スープ 緑黄色野菜	ポテトサラダ タンメン 豆製品	パイナップル キャベツの ホットサラダ ポークカレー 小魚	修了式	はいぜんず 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。
食赤品の 豚肉 だいず にぼし わかめ とうふ 牛乳	食赤品の 豚肉 魚肉ソーセージ 牛乳	食赤品の ぶた肉 牛乳 ベーコン		赤の食品～血や肉や骨になる
食緑品の たまねぎ ねぎ にんじん はくさい	食緑品の 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	食緑品の しょうが に んにく もやし パイナップル		緑の食品～体の調子を整える
黄色の食品の こめ さとう かたくりこ 油 ごま	黄色の食品の 中華めん 油 じゃがいも	黄色の食品の こめ おおむぎ じゃがいも 油		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	ND		
栄養価 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	栄養価 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	栄養価 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		基準量 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継続して練習しましょう。

はしの持ち方レッスン



- ・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



- ・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
してみよう。
チエツク

